نیروی کبالا

روش های رشد روح انسانی

نوشتهٔ

یهودا برگ

KABBALAH PUBLISHING

www.kabbalah.com™

www.Kabbalah.com

برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به:

The Kabbalah Centre
155 E. 48th St.
New York, NY 10017

1062 S. Robertson Blvd.
Los Angeles, CA 90035
1-800- Kabbalah
www.kabbalah.com

ISBN13: 978-1-57189-635-3

چاپ اول برگردان فارسی

امریکا

طرح روی جلد: هیون مین لی/حسن علیزاده

در راه جستجوی حکمت، گام نخست سکوت است؛
گام دوم گوش سپردن و قدم سوّم به یاد آوردن؛
چهارمین گام تمرین است و پنجمین، یاد دادن کبالاست.

سلومون گابریول

تقدیم نامه

این کتاب را به برادرم میخائل تقدیم می‌کنم؛ به امید آن که کتاب تو به نام *شبیه شدن به خدا* به همگان کمك کند تا صفاتی شبیه خدا در خود پدید آورند.

سپاسگزاری‌ها

به این وسیله از همهٔ کسانی که به پدید آمدن این اثر یاری رساندند، سپاسگزاری می‌کنم.

نخست و پیش از هر کس دیگر، از پدر و مادرم که در واقع معلّمان من هستند، یعنی از راو و کارِن برگ سپاسگزارم. من برای همیشه مدیون راهنمایی مداوم آنها، حکمت و حمایت بی دریغشان خواهم بود. من تنها یکی از افراد پرشماری هستم که شما با عشق و حکمت خود تحت تأثیر قرار داده‌اید.

مایکل برگ، برادرم، به خاطر پشتیبانی مداوم، حسّ دوستی، حکمت و ثبات قدمتان سپاسگزارم. حضور شما در زندگی‌ام الهام بخش من بود تا بهترین‌های وجود خود را به تحقّق برسانم.

همسرم، میخال، از تو به خاطر عشق و تعهّد، قدرت همراه با سکوت و زیبایی، خلوص و رفتار ساده منشانه ات قدرانی می کنم.

دیوید، مُشه، خنا و یاکوو هدیه‌های با ارزش زندگی من هستند. آنها روزانه به من یادآوری می کنند که چه کار عظیمی باید امروز انجام داد تا فردای بهتری پیش روی باشد.

امیلی فیلیپس، یکی از نزدیکترین دوستانم : به خاطر کمک‌هایت در تحقّق یافتن این کتاب سپاسگزارم. شرکت مداوم و همه جانبهٔ تو درKabbalah Centre ، بیش از آن چه تصور بکنید مورد سپاس و قدردانی است. دیوید شموئیلیان و کاووس فرنوش: از شما که با تلاش بی دریغ خود انتشار نسخهٔ فارسی این کتاب را ممکن ساختید، سپاسگزارم.

بـه ایـتان یـاردانـی، مـایکل شـین، لیـزا فـریدمن، پـیتر گـوزاردی، روت زیـلبرستین، مـیچ سـسکایند، هـایون لی، کـریستین ویـتکین و اسـترسیبلیا بـرای حـفظ کـیفیت، صـداقت، مـحتوا و زبـان شـیوای کـتاب مـتناسب بـا زیـبایی مـعنوی و مـیراث کـبالا، سـپاسگزارم. از شـما قـدردانـی مـی‌کنم، زیـرا بـه مـن در انـتـشار دانش کـبالایی شـگفت‌انـگـیزی کـه از طـریق پـدرم راو بـرگ بـه مـن رسـیده، کـمك کـردید. حسّ مـسئولیت شـما بـرای هـمیشه در بـرگ‌های ایـن کـتاب بـه یـادگار مـی مـاند.

بـه دو دوست نـزدیکم: شـما الهـامی حـقیقی بـرای مـن هـستید و هـر دوی شـما را بسیار دوست دارم. شما خود می‌دانید که هستید.

برخی اوقات کسانی وارد زندگی انسان می‌شوند که از جنبه‌های گوناگون تأثیری خارق العاده از خود به‌جا می‌گذارند.

دوستان نـازنینم: از ایـن کـه وارد زنـدگی مـن شـدید، از شـما سپاسگزارم. بـه اعضاء هـمهٔ شـعبه‌های کـبالا سـنتر در سـراسـر دنـیا مـی‌گویم: شـامگاه‌هایی کـه در حـال مطالعه با یکدیگر سرکردیم، شور و سرسپردگی مرا برای معرفی توانمندی کبالا به

جهانیان بیشتر کرد. در هر گوشهٔ دنیا که باشید، بخشی از من و خانواده‌ام به شمار می‌روید.

شرکت کنندگان در کلاس‌های کبالا سنتر: اشتیاق شما به یادگیری و بهتر کردن کیفیت زندگیتان و در میان گذاشتن دانسته‌های خود با دیگر انسان‌ها، برای من الهام‌بخش است. دگرگونی‌های مثبتی که در شما و زندگی روزمره‌تان می‌بینم، به تلاش‌های من ارزش بیشتری می‌بخشد.

ترجمهٔ فارسی

تدوین و ترجمهٔ این کتاب از انگلیسی به فارسی به کوشش شیرین دخت دقیقیان انجام شده است. بدین وسیله کبالا سنتر از کار دقیق و دلسوزانهٔ این پژوهشگر، نویسنده و مترجم شناخته شدهٔ جامعهٔ بزرگ ایرانی سپاسگزاری می کند.

فهرست مطالب

پیشگفتار........ xi

بخش اول:
ما که هستیم؟........ ۳

بخش دوم:
آفرینش، انفجار بزرگ و ماهیت خدا........ ۴۵

بخش سوم:
معمّای آفرینش و نظریهٔ واکنش زایی........ ۸۵

بخش چهارم:
بازی، حریف ما و هنر متحّول شدن........ ۱۲۹

بخش پنجم:
چگونه در بازی زندگی، برنده شویم........ ۲۴۱

پیوست........ ۲۷۱

انتشار این کتاب با همت و حمایت شاهرخ منشوری امکان پذیر گشته و تقدیم شده است به : راو و کارن برگ؛ مادر شاهرخ منشوری، فرزندان و خانوادهٔ ایشان؛ و نیز برای آمرزش روح پدر شاهرخ منشوری، الیاهو بن عزیز.

پیشگفتار

سرچشمهٔ حکمت

فرض کنید حکمتی باستانی و پنهان وجود داشت که قوانین معنوی و فیزیکی زندگی بشر را آشکار می‌کرد و این دو بُعد را به وحدت می‌رساند.

فرض کنید که این حکمت، سرچشمهٔ حقیقی همهٔ آموزه‌های روحانی و مذهبی کرهٔ خاکی از پیش از مسیح، محمد، موسی، آدم و حوا و حتی پیش از پیدایش خود جهان بود...

فرض کنید که درك و فهم ناشی از این حکمت، تأثیر ژرفی بر اندیشمندان طراز اوّل تاریخ، از جمله چهره‌های درخشانی گذاشت که در سطر پیش از آنها نام بردیم.

فرض کنید که حلقهٔ کوچکی از دانشمندان و دانایان برجسته از دیر باز، این حکمت را اندوخته و در کتاب‌هایی پنهان کرده بودند که تا دو هزاره ناشناخته ماند....

این حکمت وجود دارد، حتی اگر در طول تاریخ پشت پرده‌ها پنهان مانده باشد.

ایـــن حـــکمت، کـــبالا نـــام دارد و صـــاحبان بـــصیرتی کـــه شـــهامت مـــطالعهٔ آن و جـــستجو در رازهـــای آن را داشـــتند، عـــارفان کـــبالایی یـــا کـــبالیست نـــامیده مـــی‌شوند.

متن اساسی کبالا، زوهَر نام دارد و آموزه‌های توانمند آن، ذهن‌های روحانی، فلسفی، مذهبی و علمی طراز اول همهٔ دوران ها را تحت تأثیر قرار داده است. این در حالی است که کبالا برای اکثریت افراد نــوع بشر ناشناخته بوده است. (نگاه کنید به « تاریخ مختصر کبالا». در پایان این کتاب، به طور فهرست‌وار تأثیرات عظیم کبالا بر دنیای انسانی ذکر شده است).

از پرده بیرون افتادن راز

روند آوردن این حکمت به میان مردم، در حدود ۲۰۰۰ سال پیش با کتاب چند جلدی زوهَر آغاز شد. زوهَر، نوشتهٔ مرجع برای شناخت کبالاست. نویسندهٔ آن راو شیمون بریوحای در میان عارفان کبالایی دیگر از برجستگی بی‌چون و چرایی برخوردار است. طی قرن‌های پس از او، سلسلهٔ طویلی از عارفان کبالایی با شهامت ظهور کردند که از سوی مقامات مذهب قشری به ناروا مورد تهمت و پیگرد خشونت آمیز قرار گرفتند. اتهام آنها قرار دادن کبالا و آموزه‌های زوهَر در دسترس مردم از هر سن و قشر و موقعیتی بود. خون‌های بسیاری ریخته شد و زندگی‌های بسیاری تباه گشت.

همین عارفان کبالایی، به گونه‌ای غیر قابل انتظار، بعدها از سوی سرکوب‌گران خود مورد احترام قرار گرفتند. انگارهٔ مشابهی طی بیست قرن اخیر تکرار شده است.

اگر شما اکنون می‌توانید این کتاب را در زمینهٔ حکمت پنهان شده طی قرون و اعصار بخوانید، به برکت تلاش های سه کبالیست حقیقی دوران ماست:

کبالیست راو اَشلَگ
کبالیست راو برندواین
کبالیست راو برگ

من افتخار دارم که از قضا، راو برگ پدر، معلم، راهنما و دوست من است. راو

برندواین استاد پدر من و راو اَشلَگ استاد محبوب راو براندواین بود.

علّت برجستگی بی‌چون و چرای این مردان، توانایی غیرمعمول آنها در قابل فهم ساختن آموزه‌های سنگین و پیچیده برای مردم کوچه و بازار بوده است. در طول تاریخ، دانشمندان، فیلسوفان و پزشکان در خفا کبالا را مطالعه می‌کردند تا در آن ایده‌ها و مفاهیمی را پیدا کنند که سرانجام آنها را در تدوین نظریه‌های فلسفی و علمی یاری دهند. پژوهشگران، کبالا را با هدف‌های روشنگرانه و تحقیقی جستجو کردند. یك نفر می‌تواند پژوهشگر برجسته‌ای در زمینهٔ موسیقی کلاسیك باشد، ولی کسی مثل موتزارت است که می‌تواند سمفونی های شاهکار بیافریند.

راو برگ، راو برندواین و راو اَشلَگ دانشمندان واقعی کبالا هستند و در زمینهٔ این حکمت، اصلی‌ترین متفکران به شمار می‌روند. تبار آنها به حضرت ابراهیم بر می‌گردد. آنها سنّت جاودانهٔ ابراهیم را در شکل اوّلیه و دست نخورده حفظ کرده‌اند.

قصد آنها بُردن جایزهٔ نوبل، قدردانی دانشگاهی و یا به راه انداختن گفتمان‌های فلسفی بی‌پایان نبوده است. هدف این کبالیست‌ها آوردن شادمانی ساده، صلح پایدار و خُرسندی پایان‌ناپذیر به زندگی همهٔ انسان‌ها بوده است. در نهایت، آیا چیزی مهّم‌تر از این وجود دارد؟

چند هشدار

یك هشدار باقی می‌ماند که ممنوعیّتی مطلق در زمینهٔ حکمت و درس‌های کبالاست. این هشدار از قرن دوّم به ما رسیده و اوّلین از سیزده اصل زندگی بر اساس کبالاست که در این کتاب به شرح آنها خواهیم پرداخت.

یك کلمه از آن چه می‌خوانید را کورکورانه باور نکنید. این‌گونه باور کردن، شما را به درك خوانده های خود نزدیك نمی‌کند.

گفته می‌شود که کبالا به همهٔ پرسش‌های دینی که ذهن بشر را طی زمان به خود مشغول داشته می‌پردازد؛ از جمله:

- آیا خدایی وجود دارد؟
- چرا زندگی سراسر آشوب، درد و مانند یك زخم بزرگ است؟
- اصلاً چرا ما در این دنیا بسر می بریم؟
- چگونه می‌توانیم در زندگی خود به خُرسندی مداوم دست یابیم؟

برخی می‌گویند کبالا تنها نوری در انتهای مسیر تاریکی نیست، بلکه نوری است که پرتو می‌افشاند و خود تونل و مسیر تاریك را از میان بر می‌دارد؛ نوری ست که ابعادی به کلّی تازه از معنا و آگاهی را می‌گشاید.

کبالا نکته‌های بسیاری به ما می‌آموزد: چگونه و چرا دنیا آغاز شد؛ چرا ما به

عادت‌های قدیمی و منفی خود چسبندگی داریم؛ چرا از فعالیت‌هایی که می‌دانیم برای زندگی ما خوب هستند گریز می‌زنیم؛ چگونه می‌توانیم معنا و توان معنوی را در هر لحظهٔ جدید زندگی خود جاری کنیم.

این گفته‌ای تأثیر گذار است، ولی آن را باور نکنید. حتّی یك کلمه از آن، حتی برای یك ثانیه. باور، در عمق پنهان خود دارای یك هستهٔ فشردهٔ شك است ولی شناخت، فرایندی است که به شکاکیت میدان نمی دهد. شناخت به معنای قطعیت است. اعتقاد کامل، با تمام وجودت، با تمام قلبت، با تمام جانت.

بنابراین هر درس از این کتاب را از این نظر محک بزنید. با درس‌ها زندگی کنید و ببینید آیا زندگیتان بهتر نمی‌شود؟ درس‌ها را با نفس‌های خود در بیامیزید و ببینید آیا آن گاه هواه پاکیزه‌تر نمی‌شود؟

از خودگذشتگی و رنج بسیاری صرف شده تا در روزگار ما کتابی از این دست بتواند به شما و دیگر انسان‌ها برسد. بنابراین، برای همهٔ ما پیگیری این آموزهٔ کبالا لازم است:

«**در قلمرو تعالیم معنوی، هیچ اجباری نیست.**»

به بیان دیگر، قصد این کتاب نه موعظه کردن، بلکه یاد دادن فروتنانه است. به همین دلیل، این درس‌ها را کورکورانه نپذیرید. باید نتایج محسوس را در تجربهٔ مستقیم خود ببینید. وقتی که این نتایج روی

بـنمایند، حـقّیقت کـبالا را در جـسم و روح خـود احـساس خـواهـید کـرد و بـه تـدریج حـکمت کـبالایی دانـایان را درك خـواهـید کـرد.

زبان سادگی

نـیروی کـبالا کتابی در عین حال هم ساده است و هم عمیقاً جدّی. وقتی این فصول را با چنین فرضی شروع کنید، همزمان در آن سرگرمی و فهم را خواهید دید. حکمت الزاماً نباید پیچیده، معمّاگونه و سنگین باشد. در حقیقت، پدرم در دوران کودکی، نکتهٔ بسیار مهمّی را به من آموخت:

وقتی که در اشتیاق درك رازهای جهان و دریافت حقایق نهایی وجـــود خود می‌سوزیم، چگونه بفهمیم که چیزی به راستی حقیقت دارد؟ آزمون تعیین‌کننده، سادگی است. حقیقت قطعی، همواره برای همگان قابل درك است، حتی برای کودکان و نه فقط برای روشنفکران نُخبه. اگر یك دیدگاه یا مفهوم، پیچیده و کلاف سردرگم شد، احتمال زیاد دارد که حقیقت نداشته باشد.

یك کبالیست واقعی کسی است که می‌داند چگونه پدیدهٔ پیچیده‌ای را ساده کند. نبوغ پدرم، معلّم پدرم و معلّم معلّم او در همین‌جا بود. بنابراین سادگی و سبکی این کتاب را دست کم نگیرید.

در کبالا، از همه چیز گذشته به حکمت می‌گویند نورا!

بدفهمی‌ها از کبالا

«آنهایی که می‌رقصیدند، از سوی آنهایی که نمی‌توانستند موسیقی را بشنوند، دیوانه انگاشته می‌شدند.»

انجلا مونه

در روزگار باستان، واژهٔ کبالا در قلب‌های رهبران مذهب قشری، حسّ ترس را دامن می‌زد. کبالا که در کنج انزوای خود قرن‌ها جلوتر از زمان می اندیشید موضوعی بود برای پرداختن شایعه‌های نادرست و تهمت‌های ناروا. خود را تجسم کنید که در قرن پانزدهم یا شانزدهم می‌خواهید ایدهٔ تلفن یا اینترنت را به مردم آن زمان ارائه دهید. آن وقت شما را فردی مرموز می‌دیدند. از این رو واژهٔ Mysticism[1] را برای کبالا به کار می‌بردند. ولی آن چه زمانی مرموزگرایی نامیده می شد، اینک خود علم است. به گفتهٔ نویسندهٔ مشهور آثار علمی تخیلی، آرتور سی. کلارك « هر تکنولوژی که به درجات بالای پیشرفت رسیده باشد، تفاوتی با جادو ندارد».[2] کبالا تکنولوژی بنیادی

---

[1]- Myticism در زبان‌های غربی امروز به معنای عرفان است، ولی زمانی که آن واژه ساخته شد، اشاره به تفکر و رفتارهای مرموز عارفان داشت. مترجم

[2] - آرتور سی. کلارك، فیزیکدان و مخترع سیستم مخابرات ماهواره‌ای، در دههٔ نود قرن بیستم به نوشتن رمان های علمی تخلی پرداخت؛ از جمله ۲۰۱۰ اُدیسهٔ دو که فیلمی نیز بر اساس آن ساخته شد. او در این آثار از سیستم‌های کامپیوتری هوشمند و دیگر اختراع‌هایی نام می برد که در زمان او

زنـــدگی بـــوده و هـــنوز هـــست. کـــبالا دانش روح انـــسانی و فـــیزیك (و در عـــین حـــال مـــتافیزیك) تـــکامل مـــعنوی است.

از آنجا که کبالا حکمتی نوآورانه بود و هزاران سال پیش از زمان خود تدوین شد، مورد بدفهمی های فراوان قرار گرفت ـ از آن جمله، هشدار خطر دیوانگی برای کسانی که آن را مطالعه می‌کنند.

ایـــن درست است! در قـــرون گـــذشته تـــصور مـــی شـــد کـــه آمـــوختن کـــبالا مـی‌توانـد انـسان‌ها را بـه دیـوانـگی بـکـــشاند و کـتاب حـاضر بـه ایـن بـرداشت چـنین پـاسخ مـی‌دهـد:

بگذار دیوانه شویم!

اگـر جـامعهٔ مـا سـلامت عـقلانی را مـساوی بـا حـملهٔ قـلبی، حـملات اضـطرابـی، شکاف در لایهٔ اوزون، آدم‌کشی، نسل‌کشی، خودکشی، سوانح هوایی، سقوط بازار سـهام، جـنگ‌های قـومی، شـلیك‌های دبـیرستانی، خـصومت‌های مـذهبی، رکـود اقتصادی، افسردگی، رفتن نزد روانپزشك، زندگی از راه کمک هزینه های دولتی، جنگ شیمیایی، ترس از چهار دیواری، مردم گریزی، بیکاری، مسابقهٔ تسلیحاتی، تعقیب و پیگـرد، اعدام، انتقام کشی های سیاسی، از کار بیکار شدن‌های دست

تـخیل عـلمی بـه شـمار مـی رفتند ولی در دهـه‌های بـعد حقّیقت یـافتند. او بـه وجود آب در یـکی از قمرهای مشتری اشاره کرد که در سال های اخیر از سوی دانشمندان تأیید شد. آرتور سی. کلارك در بهار سال ۲۰۰۸ درگذشت. مترجم

جمعی، داروهای مخدر، استروئید، بیماری، تنهایی، زلزله، دریاچه‌های مسموم شده، مرض، اعتیاد و مرگ می داند، پس بله! کبالا می‌تواند شما را دیوانه کند!

بنابراین، آیا آماده‌اید که کمی مجنون شوید؟

عالی.

بخش اول

ما که هستیم؟

چیستی نوع بشر

ما که هستیم؟ ما در بنیاد خود چیستیم؟ ماهیت ما، جوهر وجود و هستی بودن ما چیست؟ از چه عنصر بنیادی ساخته شده ایم؟ آیا هرگز درنگ کرده و نگاهی عمیق به این پرسش انداخته‌ایم؟ کبالا ما را در یك واژهٔ ساده تعریف می کند:

میل !

میل در حرکت

وقتی کبالا واژهٔ میل را برای تعریف انسان به کار می برد، قصد ایجاد یك استعاره را ندارد. میل به واقع ویژگی بنیادی ماست. میل عنصر زیر بنایی وجود ماست؛ جوهرهٔ وجود ماست. میل چیزی است که ما را به حرکت در می آورد؛ آن چیزی که ما را به جنب و جوش وا می دارد. وجود ما یك مجموعهٔ امیال دوپاست که همواره به دنبال ارضاء عطش های گوناگون خود است. قلب ما می تپد، خون ما گردش می کند، جسم های ما حرکت می‌کنند، تنها از این رو که میل و محرکی در وجود ما هست که به دنبال ارضاء شدن می گردد. کبالیست راو اشلگ یك بار نوشت که انسان‌ها اگر به خاطر میلی درونی نبود، حتی یك سرانگشت هم خود را تکان نمی دادند.

میل و گوناگونی آن

در اصـل، امـیال فـردی مـا، هـویتی جـداگـانه بـه هـر یك از مـا مـی بـخشند. بـرخی از افـراد بـه دنـبال ارضـاء امـیال جـنسی هـستند؛ بـرخی دیـگر بـه جـستجوی ارضـایِ فـکری مـی رونـد. بـرخی ارضـاء مـذهبی و بـرخی دیـگر ارضـای مـادی را جـستجو مـی کـنند. بـرخی از مـا مـیل بـه شـهرت داریـم. دیـگرانـی مـیل بـه تـنهایی دارنـد. بـرخی بـه دنـبال روشـن‌شدگی هـستند. بـرخی از مـا سـفر و مـاجراجـویی را مـی خـواهـیم. خـیلی هـا بـرای فـرونشاندن عـطش خـود بـه زنـدگی، دنـبال مـال و ثـروت مـی‌روند. بـرخی نـیز بـرای بـرطرف‌کردن عـطش خـود بـه درجـات دانـشگاهی دست مـی‌یابند. بـر اسـاس کـبالا، امـیـال انـسانی در سـه سـطح اصـلی عـمل‌می‌کنند:

سطح اوّل

امیال سطح اوّل، ریشه در شهوات حیوانی دارند. نیازهای یك انسان، خواسته‌ها و رفتارهای اکتسابی، تنها برای برطرف کردن این نیازهای فوری اوّلیه وجود دارند. میل به خوردن، نیاز فوری به خواب، اشتیاق به سکس (نه عشق)، همگی از نوع امیال سطح اوّل هستند. مردم در سطح اوّل ممکن است، به روش معمول در میان انسان‌ها، دلایل عقلانی برای کارهای خود بتراشند. ولی این دلایل تمامی در خدمت امیال حیوانی آنان است. «یك برده هرگز چیزی بیشتر از ارباب خود نمی تواند باشد.» این گفتهٔ کبالیست راو اشلگ است.

سطح دوّم

این نیازها به سمت ارضاء محرك‌هایی تنظیم می شوند که در قلمرو حیوانات وجود ندارند؛ مانند افتخار، قدرت، احترام، شهرت و تسلط بر دیگران. نیازها و در نتیجه افکار، گزینش های خودآگاه، تصمیم‌ها و اعمال انسان‌ها در سطح دوّم تنها برای برطرف کردن این امیال به بهترین وجه هستند.

سطح سوّم

امیال این سطح به طور عمده از انگاره های عقلانی پیروی می‌کنند. این امیال در خدمت ارضاء میل بر پایه های عقلانی پیش می روند. این

گـروه از امـیال شـامل اشـتیاق بـه حـکمت، شـناخت و یـافتن پـاسخ هـاست.

ایـن سـه گـروه امیال بـه گفتهٔ راو اشلگ، در هـمه ابـــناء جـامعـــهٔ بـشری یـافت می‌شوند، ولی در هر فردی به تناسب خاصی با یکدیگر درآمیخته‌اند. همین امر است که تفاوت میان یك انسان با یك انسان دیگر را پدید می‌آورد.

یک ظرف

در زبان کبالا، میل به ظرف تشبیه شده است. یك ظرف مانند یك فنجان خالی ست که می‌تواند پر شود. بر خلاف یك فنجان واقعی خالی، ظرف امیال ما بر پایهٔ هیچ چیز مادّی شکل نگرفته است. برای نمونه، به یاد بیاورید زمانی که یك تکه گوشت سرخ شده را طوری خوردید که ناچار دکمه‌های پیراهنتان را باز کردید. دیگر قادر به خوردن یك تکهٔ اضافی نبودید. ولی وقتی بلافاصله سینی دِسر را نزدیك میزتان آوردند و شما خود را در برابـــر چند ردیف شیـرینی هوس انگیز یافتید، با آن که معدهٔ شما پر بود، نیاز جدید به شیرینی جای خود را در اشتهای شما باز کرد. وقتی به خود آمدید که داشتید یك کیك شکلاتی را می‌بلعیدید. هر چند ممکن است در نهایت حدّی بر اشتهای شما وجود داشته باشد، ولی برای میل شما انتهایی نیست.

هر فعالیتی در این جهان بر اساس نیاز فوری درونی، خواه ضعیف، خواه قوی شکل می گیرد که در پی ارضای خود است؛ چنان که گویی هیچ اختیار آزادی در این زمینه وجود ندارد. ما مانند یك هواپیمای بی خلبان زندگی می کنیم که قدرت محرك آن، نیاز دائمی به برآوردن خواسته‌هایی است که در بدن و روح ما در حال باز تولید هستند.

موضوع نیاز ما

پس به راستی قلب‌های ما به چه چیزی میل دارند؟ خیال خود را راحت می کنیم اگر بگوییم هدف اوّلیهٔ میل های ما رسیدن به خوشبختی پیوسته است، هر قدر هم که خوشبختی از نظر هر فرد انسانی، معنایی منحصر به فرد داشته باشد.

در واقع، میل به خوشبختی بی‌خدشه، یکی از رشته‌هایی است که ابناء بشر را به یکدیگر پیوند می‌زند. شما لازم نیست یك جنایتکار، یك وکیل، یك کارگر ساختمانی، یك مدیر کل، یك فرد تبهکار، یك انسان مهربان، یك ورزشکار، یك فرد دیندار، یك مغول و یا خیمه شب باز را متقاعد کنید که باید در جستجوی دائمی برای خوشبختی باشد.

یك دانشمند ممکن است میل به یافتن حقیقت و درك قوانین حاکم بر جهان داشته باشد. در سطحی دیگر، یك دانشمند ممکن است در آرزوی دریافت جایزهٔ نوبل و ثبت شدن در تاریخ باشد. شاید یك سیاستمدار در پی بهبود وضع جامعه، شهر، ایالت یا کشور خود باشد. شاید سیاستمداری در جستجوی امتیازهای شخصی، نفوذ بیشتر و یافتن وجههٔ اجتماعی باشد. یك کودك معمولاً میل به بازی و لذت دارد. یك کمدین صحنه ممکن است خواهان خنده، عشق، شهرت و قبول عامه باشد. یك مدیر کل اجرایی معمولاً در جستجوی موفقیت های مالی و قدرت است. یك کارگر کارخانه احتمالاً میل به تعطیلات، سفرهٔ آماده و خیال راحت دارد. دانشمندان عموماً در جستجوی دانش بیشتر و مورد قبول قرار گرفتن از سوی هم‌طرازان خود هستند.

با آن که موضوع‌های میل انسانی را می‌توان تعریف کرد، ولی همهٔ موضوع‌های میل ما در واقع چیزی نیستند جز بسته‌بندی هایی از حسّ خرسندی و ارضا شدن. این اجزاء گوناگون، خرسندی ما را موجب می شوند و زندگی‌مان را شکل می‌دهند.

کبالا همهٔ این بسته‌بندی‌های گوناگون کامیابی را در یك کلمه بیان می کند:

نور!

توان *نور*

واژهٔ نـور یك واژهٔ قـراردادی است، یك اسـتعاره است از سـوی عـارفان کـبالایی باستانی برای بیان طیف گستردهٔ کامیابی هایی که انسان در جستجویش است.

آیا تاکنون به اشعهٔ نور خورشید پس از بارانی خنك و در یك روز داغ تابستانی نگاه کردهاید؟ وقتی که پرتو نور به یك قطرهٔ آب معلق در هوا برخورد میکند، نور به هفت رنگ رنگین کمان شکسته میشود. به این تصویر فکر کنید. درست همان گونه که یك پرتو واحد نور سفید آفتاب، در بردارندهٔ همهٔ رنگهای طیف نور است، واژهٔ *نور* نیز همهٔ رنگهای لذّتی را که انسانها در زندگی جستجو میکنند، در بر میگیرد.

یك تفاوت بارز وجود دارد میان استعارهٔ نور آفتاب و واژهٔ *نور* که در کبالا به کار رفته است. نور سفید آفتاب، هفت رنگ را در طیف خود جای میدهد. *نوری* که کبالا از آن سخن میگوید، دربردارندهٔ بینهایت *نور* از رنگهای گوناگون است. به بیان دیگر، هر شکل کامیابی و لذّت که روح آدمی در طلب آن باشد، درون *نور* جای دارد. این شامل لذت سکس و سرخوشی از خوردن شکلات هم هست. همچنین نیروی درمان، نیروی برکت و سرخوشی زیستن در یك رابطهٔ عاشقانه.

نور همچنین دارای نیرویی است که ما آن را مکاشفه می نامیم؛ نیروی شگفتانگیزی که افراد و موقعیتهای درست را به سوی ما هدایت میکند؛

نیروی درونی که هر صبح به هنگام برخاستن از خواب در ما امید و خوش‌بینی بر می انگیزد؛ سوختی که قدرت خودانگیزی را در ما بیدار می‌کند تا هر چه بیشتر از زندگی سود ببریم.

نور روشن می‌ماند

نور تنها به عنوان خوشبختی و شادمانی تعریف نمی‌شود. از دیدگاه کبالا، ***نور*** نشانی از خوشبختی پایان‌ناپذیر و شادمانی دائمی دارد. بین لذّت آنی و کامیابی پایدار تفاوت هست. ما به راستی عمری کوتاه ولی پر از لذّت نمی‌خواهیم. عمیق‌ترین امیال ما محدود به شوقی پانزده دقیقه‌ای برای شهوت نیستند؛ یا تخدیر ناشی از مواد مخدر؛ یا تسکین موقت در اثر مصرف قرص مسکن. ما نمی‌خواهیم فقط برای مدّت محدودی مورد علاقه و تحسین دوستان یا همکاران خود باشیم. ما نمی‌خواهیم روابط جنسی پر شور با همسرمان تنها محدود به دو ماه اوّل از بیست و پنج سال رابطه‌مان باشد. ما می‌خواهیم میل‌هایمان به طور دائم و بی‌توقف در ما همان چیزی را تولید کند که کبالا *نور* می‌نامد.

ریشهٔ ناشادمانی‌های ما

این واقعیت که امیال ما همواره با *نور* همراه نیستند، پایه و اساس ناشادمانی و اضطراب ماست. اگر ما در یك جنبه از زندگی خود برای مدّت پنج سال شادمان بوده‌ایم، به این معناست که *نور* موجود در منبع فقط برای پنج سال کافی بوده است. بیرون افتادن از حوزهٔ *نور* و یا قطع شدن ارتباط با آن، ریشهٔ ناکامی هاست. هر چه *نور* بیشتری در زندگی خود داشته باشم، امیال ما مدت طولانی‌تری پایدار می‌مانند و ما شادمان‌تریم.

ما همچنین ترس چسبنده‌ای در عمق جانمان داریم که مبادا شادمانی روزی تمام شود. وقتی ما در حالت کمیاب رضایت و آرامش روح قرار داریم، با نوعی گرایش منفی، باور می‌کنیم که این حالت بیش از آن خوب است که حقیقت داشته باشد. ما نگـــران فردا می شویم. لحظه‌ای که این تردیدها به جـــان ما راه می یابند و شروع به نگران شدن دربارهٔ دوام خوشبختی خود می‌کنیم، قلمرو نور را ترك می‌گوییم.

از این رو، *نور* همان راحتی، امنیت، صلح درون و اطمینان به دوام خوشبختی در آینده است. وقتی که ما به *نور* وصل هستیم، هیچ هراس، اضطراب یا ناامنی دربارهٔ آینده حس نمی‌کنیم.

میل نهایی

کبالا، در قالب اصطلاح «میل نهایی» این نکته را به ما می‌گوید که میل نهایی یك انسان، میل به *نور* است.

افـزون بـر آن، عـارفان کـبالایی مـعتقدند کـه *نـور* هـمه جـا هـست. *نـور*، مـشترك‌ترین عـنصر در جـهان مـاست. *نـور* کـیهان را پـر مـی‌کند و واقـعیت مـا را اشـباع مـی‌سازد. نـور بـیکران است و بـی حّـد و مـرز. نـور هـمیشه آمـاده است تـا فـضایی بس بـزرگتر از حـدّ تـصور مـا را پـر کـند. ایـن نـکته مـا را در پـاسخ گـویی بـه یك پـرسش، کـنجکاو مـی‌کند:

اگر انسان ها در اساس خود از میل تشکیل شده‌اند و اگر جهان غرق در نور است، چه چیزی بر سر راه ما و رسیدن به خوشبختی جاودانه قرار دارد؟

پاسخ:

یك پرده

دوسوی پرده،
یك درصد و نود و نه درصد

بر اساس کبالا، پرده‌ای وجود دارد که واقعیت وجود ما را به دو قلمرو تقسیم می کند. کبالا این قلمروها را یك درصد و نود و نه درصد می‌نامد. قلمرو یك درصد، دربردارندهٔ جهان فیزیکی ماست. اما این تنها یك مقطع باریك از کلّ آفرینش است. این تنها آن چیزی است که ما با پنج حس خود ادراك می‌کنیم: آن چه می‌بوییم، می‌چشیم، لمس می‌کنیم، می‌بینیم و می‌شنویم. این تنها یك بخش از حقیقت موجود است.

در آن سوی پرده، نود ونه درصد باقی نهفته است که بخش اعظم واقعیت را در بر می‌گیرد.

زندگی در قلمرو یك درصد، در ما عادت ناپسند غافلگیرشدن را پدید آورده است. ما درگیر چیزی هستیم به نام بیماری غافلگیری.

- او ناگهان سکته قلبی کرد.
- او ناگهان به زنش خشمناك شد.
- ما ناگهان بی پول ماندیم.
- ناگهان معامله به هم خورد.
- او ناگهان تصمیمش را عوض کرد.
- پزشکان ناگهان یك غده در تن بیمار پیدا کردند.

● زندگی ناگهان پوچ شد.

ولی آیا حالت ناگهانی وجود خارجی دارد؟ کبالا می‌گوید چنین نیست، مطلقاً درست نیست. همیشه دلیل پنهان و نادیده‌ای پشت هر رویداد «ناگهانی» وجود دارد.

آیا تاکنون یك صبح برخاسته‌اید که متوجّه رشد ناگهانی یك درخت در باغچهٔ خانهٔ خود شده باشید؟ مسلماً نه. زمانی درگذشته تخمی کاشته شده است. وقتی یك مشکل ناخوشایند ناگهان سربلند می‌کند و جریان خوشبختی و کامیابی ما در یکی از امیالمان را قطع می‌کند، از نظر کبالا، این یك اتفاق، ناگهانی و بی دلیل نیست. دلیلی در اعماق وجود دارد؛ خطای ما در این است که گمان می‌کنیم اشتباهی رخ داده و یا شرایط اضطراری و یا ناگهانی پیش آمده است. اشتباهی در کار نیست. شرایطی اضطراری پیش نیامده. اتفاق نیست. فاجعه ای از راه نرسیده؛ هر رویدادی، دارای دلیل و علّتی است.

نظریۀ آشوب[1]

بیماری غافلگیری، از ناتوانی ما در دیدن توّهم‌های خود در قلمرو یك درصد شکل می‌گیرد. ما نمی‌توانیم فراسوی آشوب را ببینیم تا بفهمیم تصویر بزرگ چیست. ما نمی‌توانیم آن سوی پرده و جایی را ببینیم که واقعیت بزرگ‌تر وجود دارد. متخصصّان هواشناسی هنگام پیشگویی آب و هوا با همین مسئله روبه رو بودند. توفان‌ها و دیگر تحولات جوّی بدون هشدار قبلی رخ می‌دادند. آنها نتیجه گرفتند که آب و هوا فاقد قانون‌مندی، بی‌جهت و میانگینی از رویدادهای گوناگون است. بعدها مطالعات علمی نشان داد که در تمام این بی‌قاعدگی‌ها، نظمی اسرارآمیز نهفته است. علم این پدیده را « اثر پروانه‌ای»[2] می نامد.

---

[1] - Chaos Theory

[2] - Butterfly Effect

اثر پروانه‌ای

دانشمندان در نهایت شگفتی دریافتند که گردباد کوچکی در اثر برهم خوردن بال پروانه‌ای در توکیو می‌تواند به حدّی تشدید شود که به گردباد در کانزاس تبدیل شود. هر کسی که دری را در ایالت اوهایو می‌بندد، می‌تواند بر آب و هوای برزیل تأثیر داشته باشد. همه چیز در سطوح عمیق‌تر واقعیت به یکدیگر پیوسته‌اند. برای هواشناسان، آب و هوا فقط صورت اتفّاقی دارد، زیرا آنها نمی‌توانند میلیون‌ها عامل تأثیرگذار بر یك روز توفانی را درك و اندازه‌گیری کنند؛ عواملی چون بال زدن پروانه‌ها و برهم خوردن درها.

عارفان کبالایی این مفهوم را قرن‌ها پیش بیان کردند. زندگی ما، هر قدر هم که بی‌نظم و پرآشوب جلوه کند، در عمق پنهان خود دارای نظم است. مسئله این است که پرده‌ای مانع می‌شود که همهٔ آن پروانه‌هایی را که در آشوب زندگی شخصی ما بال می زنند، ببینیم. با این وجود، همهٔ توفان‌ها و گردبادهایی که دور زندگی روزمرهٔ ما چرخ می‌خورند، علّت‌هایی نادیده و پنهان در پشت پرده دارند. ما معلول‌ها و تأثیرها را می‌بینیم و از دیدن دنیای علّت‌ها غافل هستیم. ما عوارض را شاهد هستیم ولی از ریشهٔ آنها بی‌خبریم. ما مغلوب آشوب می‌شویم ولی نمی‌توانیم مبدأ آن را کشف کنیم. ما نسبت به آن نود و نه درصد باقی کور هستیم.

بنابراین، فقط یك بخش کوچك از واقعیت را می بینیم، آن هم وقتی ناامیدانه به

جستجوی آن می‌پردازیم تا امیال درونی خود را به ثمر برسانیم. برخی از ما به علم روی می‌آوریم، برخی به برداشت قشری از مذهب، برخی به مواد مخدر. برخی دنبال ثروت هستیم و برخی در پی قدرت. ولی خلاء درونی پا برجا می‌ماند. ما خود را بی اهمیت، بی‌پناه، ناشاد و خارج از کنترل حس می کنیم و در حسرت ذات معنوی، معنا و تغییر مثبت می مانیم.

آیا ما زندانیان قلمرو یك درصد هستیم و از نود ونه درصد واقعیت غافل می‌مانیم؟ آیا ما محکوم به زندگی در قلمرو آشوب و تاریکی هستیم؟

آیا پرده برای ابد باقی می‌ماند؟

نه در دراز مدت.

دنیای نود و نه درصد

فیزیکدانی یك نعل اسب بر سر در آزمایشگاهش آویزان کرده بود. همکاران او شگفت زده شدند و پرسیدند که آیا این شئ برای آزمایش های او بخت خوب به همراه می آورد؟ او پاسخ داد: « نه. من به خرافات اعتقاد ندارم. ولی شنیده ام که نعل اسب کار خودش را می کند، حتی اگر به آن اعتقاد نداشته باشی». (آر. ال وبر، *گامی مقدماتی در علم*)

واقعیت آشنا، دنیای یك درصدی ست که ما در آن زیست می کنیم، ولی این پرده سوی دیگری نیز دارد: نود و نه درصدی که بسی با اهمیت تر است. از دیدگاه کبالا، قلمرو نود و نه درصد سرچشمۀ همۀ کامیابی‌های ماندگار است. همۀ شناخت، حکمت و لذت به این قلمرو تعلق دارد. این عرصه ای است که عارفان کبالایی آن را ***نور*** می نامند. هرگاه ما احساس سرخوشی می‌کنیم، به گونه ای عملی در قلمرو یك درصد به نود و نه درصد وصل شده ایم. این عمل ممکن است در آغوش گرفتن فرزندتان باشد. شاید یك معاملۀ اقتصادی مهم را به ثمر رسانده اید. ولی سرخوشی شما از قلمرو نود ونه درصد جاری می‌شود.

هیچ چیزی زیر آفتاب تازه نیست[1]

پیش از توماس ادیسون، تمدن بشر در مقایسه با روشنایی ۲۴ ساعتهٔ نور، نئون‌ها، مهتابی‌ها و لامپ‌های هالوژن دنیای امروز، تقریباً در تاریکی به سر می‌برد. ولی آیا ادیسون وقتی اوّلین لامپ را اختراع می‌کرد، واقعاً کاری جدید کرد؟ و یا اطلاعات دربارهٔ چگونگی ساختن یك لامپ همان هنگام هم وجود داشت؟

به بیان دیگر، اگر کسی همان اطلاعات و مواد را برای ساختن لامپ در صد سال پیش از ادیسون داشت، لامپ ممکن نبود خیلی زودتر از آن اختراع شود؟
آیا آلبرت آینشتاین در قالب تئوری نسبیّت خود، چیز جدیدی کشف کرد و یا این اطلاعات همان هنگام هم وجود داشت؟

آیا وقتی آیزاك نیوتن ویژگی های نیروی جاذبهٔ زمین را بیان کرد، جاذبه نیرویی موجود بود؟

ادیسون، آینشتاین و نیوتن فقط چیزی را آشکار کردند که از پیش وجود داشت. بنابراین، همهٔ اطلاعات پش از آن که مغزهای

[1] – اشاره به گفتهٔ شلمو هملخ (سلیمان نبی). سلیمان پادشاه، همهٔ شادی ها و لذت ها و فراوانی های دنیای مادی را تجربه می کند؛ ولی آنها را به عنوان کارهایی که زیر فلك مادیات انجام می‌شود، «باطل اباطیل» می نامد، مگر آن که این کارها با دنیای بالای آفتاب مرتبط باشند و با انگیزه های آن قلمرو انجام شوند- مترجم

بـزرگ آن را آشـکار کـنند، کـجا پـنهان بـود؟

پـاسخ کـبالا ایـن است کـه هـمهٔ اطـلاعات، پـشت پـرده، در قـلمرو نـود و نـه درصـد وجـود دارد.

سمفونی بی زمان

موتزارت می گفت هر سمفونی خود را پیش از آوردن اولین نت روی کاغذ، به تمامی در ذهن خود داشت. موتزارت زمانی که یك ساعت موسیقی را در چند صدم ثانیه در ذهن خود باز می آفرید، احساس می کرد که این موسیقی از پیش در قلمرویی موجود و واقعی ضبط شده بود. او هنگام خلق موسیقی، قوانین زمان و مکان را به درجه ای متعالی ارتقاء می داد و به بُعدی روحانی ـ معنوی گام می‌گذاشت. این واقعیت دیگرگونه که موتزارت کارهای خود را پیشاپیش در آن ضبط شده می‌یافت، همان قلمرو نود و نه درصد است.

به همین ترتیب، دانشمندان بزرگ گذشته معتقد بودند که بصیرت معنوی – روحانی، نقش بزرگی در دستاوردهای آنها داشته است. امروز دانشمندان پذیرفته اند که بُعد معنوی – روحانی می‌تواند سرچشمه ای عظیم برای بصیرت و الهام باشد.

مورد شیمی دان روسی دیمیتری مندلیف را در نظر بگیرید که در سال ۱۸۶۹ خوابی غیر عادی دید. مندلیف می گوید:

«در خواب جدولی دیدم که تمام عناصر در جای مناسبی در آن قرار گرفته بودند. وقتی بیدار شدم همه چیز را روی کاغذ آوردم.»

خواب مندلیف به جدول تناوبی عناصر تبدیل شد که امروز ما آن را در کلاس های شیمی دبیرستان می‌آموزیم.

انسولین که در درمان بیماری قند به کار می رود، توسط پزشك کانادایی، پی یر فدریك بانتینگ کشف شد. بانتینگ خوابی دید که او را به روش استخراج مادهٔ انسولین از لوزالمعدهٔ يك جانور رهنمون شد. بانتینگ جایزهٔ نوبل را دریافت کرد و سرانجام به خاطر اکتشاف‌های خود لقب سِر گرفت.

مخترع امریکایی، الیاس هوو خواب دید که آدمخواران او را دنبال کرده اند. وقتی آدمخواران بومی سلاح‌هایشان را در هوا می‌چرخاندند، او متوجه دستهٔ سوراخ دار اسلحهٔ آنها شد. نیزه ها نیز بالا و پایین می‌رفتند. پس از این رویاء ، هوو سرانجام توانست اختراع خود را در زمینهٔ چرخ خیاطی تکمیل کند. او متوجه شد که سوراخ سوزن را به جای بالای سوزن باید پایین سوزن قرار دهد.

نیلز بوهر، دانشمند برجسته، مدعی بود که خواب نشستن بر روی خورشید را دیده بود، در حالی که بقیهٔ سیّاره ها روی مدار های نخی ظریفی دور خورشید می‌چرخیدند. پس از آن بوهر مدل اتم را گسترش داد.

رابرت لویس ستیونسون می‌گفت که درون مایهٔ رمان کلاسیك خود به نام *دکتر جکیل و مستر هاید* را از یکی از خواب هایش گرفت و آن را به بهترین اثر خود تبدیل کرد.

فیلسوف بزرگ یونانی، افلاتون، در بارهٔ قلمرو افلاتونی و دنیای مُثُل (یا ایده‌ها) سخن می‌گفت و آن را سرچشمهٔ دنیای مادّی ما و همهٔ حکمت ها می‌دانست. دنیای ما تنها سایه ای از این واقعیت پنهان بود.[1]

فیزیکدان برجسته، روژه پن روز، در کتاب خود به نام *سایه های ذهن* می‌نویسد:

« بنا به دیدگاه افلاتون، مفاهیم ریاضی و حقایق ریاضی در دنیای خاص خودشان سکونت دارند که بی زمان است و از نظر مادی لامکان. دنیای افلاتون، دنیایی آرمانی از اشکال کامل و متمایز از دنیای مادی ست، ولی دنیای مادی بر اساس آن باید فهمیده شود.»

حدس می زنید افلاتون چه زمانی این فکرت برانگیزاننده را پیش کشید؟ به نظر اکثریت مغزهای متفکر انقلاب علمی، از جمله فیلسوفانی چون هنری مور و ویلهلم لایپ نیتز، افلاتون این فکرت را از کبالای باستانی بیرون کشیده بود.

---

[1]- ربای برگ در اینجا اشاره به اسطورهٔ غار افلاتون دارد. افلاتون زندانی ای را تجسم می کند که رو به دیوار غار نشسته. پشت سر او آتشی روشن است و افرادی با اشیایی در دست از پشت سرش عبور می کند. زندانی در زنجیر تنها سایهٔ آنها رامی بیند و از واقعیتی که پشت سر اوست بی خبر است. مترجم

لحظهٔ اتصال

افلاتون اتصال به قلمرو نو دو نه درصد را «دیوانگی الهی» می‌نامید.

فیلسوف مشهور، نیکلاس کوسا، آن را «آشکارگی الهی»[۱] یا Docta Ignorantia می‌نامید.

موتزارت آن را نوعی «انگیزش» می‌نامید.

فیلسوف، ادموند هوسرل آن را با واژهٔ «مکاشفهٔ ناب» و یا «مکاشفه» بیان می‌کرد.

خاله شوکت ما هم آن را «حس ششم» می‌نامد.

بازرگانان موفق هم آن را «جُربُزه» می‌نامند.

---

[۱] - ربای برگ اصطلاح " "Divine Revelation را به کار می برد. Revelation در فارسی معادل وحی است. ولی چون در فرهنگ یهودی ایرانی و نیز نزد ایرانیان وحی تنها منحصر به شرایط و افراد خاصی ست، واژهٔ آشکارگی مناسب تر است. مترجم

مختصری کوتاه از یك درصد

واقعیت یك درصد، دنیای حواس پنجگانهٔ ماست. قلمرویی از تاریکی روحی و آشوب که در آن:

- ما به رویدادهای بیرونی واکنش می‌کنیم.
- کامیابی موقتی و خوشبختی زودگذر است.
- معلول ها، علائم و واکنش ها بر ما چیرگی دارند.
- به نظر می رسد که هیچ امیدی به دگرگونی دائمی و مثبت وجود ندارند، زیرا هر تغییری که رخ بدهد موقتی ست و در نتیجه توهم‌آمیز.
- بیشتر میل های ما ناکام می‌مانند.

قانون مورفی بر قلمرو یك درصد حاکم است. هر چیزی که ممکن باشد به اشتباه برود، حتماً به اشتباه می‌رود. حتی وقتی کارها خوب پیش می‌روند، می‌دانیم که وضع از این قرار نمی‌ماند؛ زیرا ما در چرخهٔ بی‌انتهای اوج و فرود، بخت خوب و بخت بد قرار داریم.

وقتی ما فقط در قلمرو یك درصد زندگی می‌کنیم، زندگی دردناك است و دنیا به نظر تاریك و آشوب زده می‌نماید.

مختصری از قلمرو نود و نه درصد

قلمرو نود و نه درصد واقعیت، فراسوی ادراك بشری قرار دارد. این قلمرو چنین ویژگی‌هایی دارد:

دنیای نظم مطلق، کمال و نور بی پایان روحانی است.
عرصهٔ عمل است و نه عکس العمل به رویدادهای بیرونی.
سرچشمه، بذر و مبدأ پنهان دنیای مادّی است.
دنیای کامیابی تمام و کمال، شناخت بی‌پایان و شادمانی بی‌انتهاست.
بُعدی است که در آن می‌توانیم تغییر مثبت و پایدار و دگرگونی ماندگاری را پدید بیاوریم تا در قلمرو یك درصد زندگی ما خود را نشان بدهد.

در قلمرو نود و نه درصد هیچ اثری از قانون مورفی وجود ندارد. وقتی ما در اتصال با سطح نود و نه درصد زندگی می‌کنیم، زندگی با کامیابی همراه می‌شود، انرژی به جریان می افتد و دنیا به نظر روشن و زیبا می‌آید.
از اینجا به دومین اصل کبالا می‌رسیم:

دو واقعیت بنیادی وجود دارد:

دنیای یك درصد تاریکی ما

گسترهٔ نود و نه درصد نور

دانش قرن بیستم به سوی نود و نه درصد حرکت می‌کند.

دکتر استیوارت هامروف، دکترای پزشکی و پروفسور بیهوشی و روانشناسی و نیز مدیر همراه مرکز مطالعات خودآگاه دانشگاه آریزونا است. پروفسور هامروف همراه متناظر فیزیکدان خود در اکسفورد، سِر روژه پن روز، در بارۀ طبیعت خودآگاهی انسانی به تحقیق پرداخت.

دکتر هامروف زیر تأثیر توصیف کبالای باستانی از قلمرو نود و نه درصد و شباهت آن با دیدگاه کوانتوم مکانیك این تحقیق را آغاز کرد. هامروف می‌نویسد:

«طی صد سال تصور می شد که دو دنیا وجود دارد: یکی دنیای فیزیکی که ما با حواس پنجگانه خود تجربه می‌کنیم و دیگری دنیای کوانتوم. ما در دنیای فیزیکی کلاسیك زندگی می‌کنیم که در آن، همه چیز به نظر عادی می‌آیند (هر چند که ناخوشایند باشند). همه چیز در این دنیا شکلی تعریف شده، مکان و جوهری دارد. با وجود این، در مقیاس‌های بسیار ریزتر، دنیای کوانتوم برقرار است که در آن همه چیز عجیب، شگفت‌انگیز و برخلاف عقل سلیم است. دانش بشر در بارۀ دنیای کوانتوم اطلاعات اندکی دارد، ولی ما باور داریم که دنیای کوانتوم مخزن عظیمی از اطلاعات دربارۀ ارزش‌های افلاتونی، مانند خوبی در برابر بدی، زیبایی، حقیقت و حکمت است. به نظر من، اینها نشانه هایی هستند از این که دنیای کوانتوم واجد شرایطی است که می توانیم آن را همان قلمرو نود و نه درصدی بدانیم که کبالا از آن سخن می‌گوید و پرده ای آن را از دنیای ما جدا می کند.»

بنابراین، ما امروز کبالای باستانی، دانشمند مدرن امروزی و مشهورترین فیلسوف تاریخ اندیشه (افلاتون) را داریم که به ما می‌گویند قلمرو نود و نه درصد، با آن که برای حواس پنجگانهٔ ما محسوس نیست، واقعیتی بی چون و چرا و حقیقی تر از سراسر جهان مادّی است. مسلّم است که زمانی طولانی برای رسیدن به توافق در زمینهٔ حقیقت لازم است.

صورت مسئله

یك مانع سر سخت وجود دارد که همان ناتوانی ما در کنترل کردن لحظه‌های اتصال به قلمرو نود و نه درصد است. در بهترین حالت، دسترسی پیدا کردن به این بعد از نور، اتفاقی و گاه و بیگاه است. با نگاه کردن به آن از چشم انداز تصویر فراگیر، به نظر می رسد که تنها مغزهای متفکر اندکی در هر نسل قادر به اتصال به قلمرو نود و نه درصد و آشکار شدن ذره ای از حکمت آن بوده اند؛ ذره هایی که به گونهٔ سرنوشت سازی مسیر زندگی بشر را دگرگون کرده اند. یك بار دیگر به آینشتاین، نیوتن، موتزارت، موسی، محمد، عیسی و ابراهیم بیندیشیم.

در یك سطح فردی و پیش از خواندن این کتاب، اغلب ما، شاید هرگز نمی‌دانستیم که چنین قلمرو سرشاری از وجود، حتی وجود دارد. در نتیجه، وقتی که با قلمرو نود و نه درصد ارتباط می‌گرفتیم ـ طی لحظه‌های مکاشفه، الهام خلاقه، آشنایی با افراد مثبت، تجربه کردن یك معجزه، جمع‌بندی هوشمندانه از اندیشه ها و غیره ـ گمان می کردیم که همان فرشتهٔ شانس افسانه‌ای به ما رو کرده است. برای ما دشوار است وجود چیزی را که نمی‌بینیم و لمس نمی‌کنیم، بپذیریم.

پدرم، کبالیست راو برگ، واقعیت نود و نه درصد را به رقصی در لبهٔ میان خودآگاهی و ناخودآگاه توصیف می‌کند؛ مانند خوابی سحرآمیز که به درستی نمی‌توانیم آن را به یاد بیاوریم. در لحظه های پیش از بیداری، لحظه ای بحرانی وجود دارد که در آن تنها رشته ای سست ، انسان را به

خـواب مـتصل مـی‌کند. هـرچه آن رشـتهٔ ظـریف مـحکم‌تر کـشیده شـود، تـارو پـود خـواب سـریع تـر از هـم مـی‌گسلد و نـاپدید مـی‌شود. وقـتی بینندهٔ خـواب مـی‌کوشد دوبـاره بـه خـواب مـتصل شـود، خـواب مـحو مـی شـود. او بـاید بـه واقـعیت بـیداری کـه از خـواب بـسیار کـم ارزش‌تـر است، تـن در بـدهد.

تـصور کـنید اگـر مـی تـوانـستیم بـا ارادهٔ خـود بـه ایـن قـلمرو دست یـابیم، آن گـاه توانایی کنترل کردن همهٔ رویدادهای زندگی خود را پیدا می‌کردیم. به جای سر و کله‌زدن با عوارض و معلول ها می توانستیم نیروهای پنهان پشت شرایط آشوب زده و رویدادهای دیوانه‌کننده‌ای را تشخیص بدهیم که «ناگهان» خوشبختی ما را تیره می‌کنند و عمیق‌ترین امیال ما را ناکام می‌گذارند. در آن صورت، ما قدرت کافی داشتیم که آشوب را به نظم بکشیم. می‌توانستیم *نور* نود و نه درصد را به خدمت خود بگیریم و هرگونه تاریکی در زندگی خود را پس بزنیم. از دید کبالا، این تنها راهی است که می‌توانیم تحول ناب را پدید بیاوریم.

بـه مـوضوع از ایـن دریـچه نـگاه کـنید: اگـر شـما در شـاخهٔ یك درخت دستکاری کـنید، شـاخه را دگـرگون کـرده اید؛ در یك بـرگ دست ببرید، شـما بـرگ را عـوض کرده اید. ولی اگر بتوانید اطلاعات ژنتیك داخل بذر را دستکاری کنید، آن گاه مـی‌توانـید سـراسـر درخت، شـاخه هـا، بـرگ هـا و مـیوهٔ درخت و کـل ویـژگی آن را دگـرگون کـنید. قـلمرو نـود و نـه درصـد، حـکم DNA واقـعیت را دارد: بـذر است و ریشه. علّت همهٔ علّت های دیگر.

دنبال کردن سایهٔ خود

ایـــن قـــیاس را در نـــظر بـــگیرید: ســـایهٔ شـــما در پـــیاده رو، نـــسخهٔ بـــسیار مـــحدودی از وجـــود شـــماست. ســـایهٔ شـــما، نـــشانی از پـــوست، مـــو، خـــون، استخوان، عـواطـف، تـخیل، احـساسات و امـیالی کـه شـما را بـه عـنوان یك فـرد انـسانی تـعریف مـی‌کنند، نـدارد. سـایه تـنها یك بـازتاب دو بُـعدی از واقـعیت ســه بُـعدی شــماست؛ یك درصــد از نــود و نــه درصــد. در ایــن مـثال، ســایه، نــمادی از دنــیای یك درصــدی است. وجــود واقــعی بــا بُــعدی در ارتــباط است کـه فـراسـوی حـواس پـنجگانهٔ شـماست؛ یـعنی هـمان قـلمرو نـود و نـه درصـد.

آیـا مـی تـوان بـا لمس کـردن سایهٔ کسی بـر روی دیـوار، بـازوی او را تـکان داد؟ نمی‌توان. شما باید منشاء و خود بازو یعنی نود و نه درصد را تکان بدهید. باید به بُعدی بالاتر بروید تا تغییر ایجاد کنید: بازوی واقعی را تکان بدهید و سایه خود به خود از شما پیروی می کند!

ولی ما این گونه شرطی شده ایم که خودآگاهی را روی یك درصد وجودمان تمرکز بدهیم؛ کاری شبیه آن که سایهٔ خود را دنبال کنیم. کبالا می‌گوید این کار ثمری ندارد و تمرین بیهوده‌ای است.

اینك یك آزمایش ساده که می‌توانید هم اکنون در خانه انجام دهید و به خوبی

موضوع را روشن می‌سازد: کاغذ و مداد بردارید و پنج پاسخ مورد نظر خود به پرسش زیر را با حفظ الویت بنویسید:

یك انسان به راستی از زندگی چه می خواهد؟

فهرست دهگانه

وقتی این پرسش با دهها هزار نفری که طی سال ها کبالا می‌آموختند، در میان گذاشته شد، اکثریت این پاسخ‌ها را دادند:

- کامیابی فردی
- آرامش خاطر
- تسکین ترس و اضطراب
- امنیت مالی
- رضایت قلبی
- عشق
- آزادی
- کنترل
- حکمت و دانایی
- شادمانی
- سلامتی

به احتمال زیاد، فهرست شما با این فهرست دهگانه همخوانی دارد. توجه کنید که هیچ یك از این موارد را نمی توان اندازه گرفت، در ترازو کشید و یا در دست گرفت. نمی توان برای هیچ یك از این موارد، مکانی فیزیکی و یا نقشه‌ای جغرافیایی رسم و حدود آنها را روشن کرد. هیچ یك از این عوامل که ما از زندگی انتظار داریم، دارای ماهیتی فیزیکی نیستند. هیچ چیزی در فهرست ما از جنس قلمرو یك درصد نیست، حتی امنیت مالی (که یك احساس است). همهٔ

چیزهایی که ما به آنها میل خالص داریم دارای ماهیتی اثیری[1] هستند و تنها در قلمرو نود و نه درصد یافت می‌شوند.

بنابراین، سومین اصل کبالایی این گونه بیان می شود:

هر چیزی که یك انسان در زندگی حقیقتاً به آن میل دارد، از جنس نور معنوی است.

به این ترتیب ما در زندگی خود چه می کنیم؟ ما دنبال مالکیّت مادّی می‌دویم تا به خوشبختی برسیم!

برای بررسی عملکرد این اصل به پدیده ای اشاره کنیم که دارایی محسوس به شمار می رود: یعنی پول؛ پول نقد.

فردی را تصویر کنید که با خالص ثروتی معادل ۲۰ میلیون دلار، ۱۵ میلیون دلار را در بحران بازار سهام یك شبه از دست می‌دهد. او را مقایسه کنید با کسی که با دارایی ۲۰ هزار دلار، ناگهان ۸۰ هزار دلار از محل بالا رفتن بازار سهام سود می‌کند. کدام یك با آسایش خاطر مالی بیشتر و حس امنیت قوی تر شب به بستر می‌رود؟ آن کس که هنوز ۵ میلیون دارایی دارد و یا آن کسی که تنها معادل بخش کوچکی از آن مبلغ را به سرمایهٔ خود افزوده است؟

[1]- «اثیری» صورتی عربی شده از واژهٔ Etheral است که در فلسفه و علوم یونانی به عنصر سازندهٔ عالم غیر مادی گفته می شد. مترجم

از دیدگاه کبالا، اشیاء مادّی آن چیزهایی نیستند که به واقع ما در زندگی جستجو می کنیم. ما در حقیقت در پی انرژی معنوی آن قلمرو نود و نه درصد هستیم.

علّت ناخرسندی ما

وقتی گمان می کنیم که نیازهای ما از سوی جهان نادیده گرفته شده اند، خود را ناشاد، ناکام، غمگین، افسرده، ناتوان و یا مضطرب می‌یابیم. همیشه نوعی آشوب زدگی، خواسته‌های ناکام ما را فرا می‌گیرد. ناخوشی، دشمنی مالی، مشکلات ازدواج، فشارهای اجتماعی، ترس ها، وحشت ها و حمله های اضطرابی از این گونه حالت ها هستند. همهٔ این آشفتگی ها فقط و فقط به یك دلیل اتفاق می‌افتند:

ما خود را دانسته یا نادانسته از قلمرو نود و نه درصد جدا کرده ایم.

ولی وقتی که یاد گرفتیم چگونه به این قلمرو متصل بمانیم، می‌توانیم رویدادهای زندگی خود را کنترل کنیم. ما می‌توانیم آشوبی را که به نا شادمانی منجر می‌شود جلوگیری و یا حذف کنیم. ما می توانیم ***نور*** را روشن کنیم و تاریکی را پس بزنیم. اتصال به قلمرو نود و نه درصد، راز کامیابی درزندگی ست. ولی این کار آسان نیست. به همین دلیل استادان کبالا به ما ابزارها و روش های رسیدن به فراسوی زندگی روزمره را می‌دهند. در صفحه های بعد، این ابزارها را به تفصیل بررسی می‌کنیم.

شما را به شگفتی وا می‌دارد...

چرا آشوب، رنج، درد و بیماری وجود دارند، اگر دنیای دیگری سراسر از نظم و خوشبختی موجود است؟

چرا اصلاً دنیای یك درصد و دنیای نود و نه درصد وجود دارند؟

چه کسی واقعیت را به آن صورت ساخت و به چه علّتی؟

چرا دیگر سیستم‌های معنوی ـ روحانی به ما حکمت می آموزند، ولی زندگی همچنان تغییر جدّی نمی‌کند؟

چرا امیال ما و کامیابی مورد نظر ما توسط پرده‌ای نادیدنی از یکدیگر جدا شده‌اند؟

چه کسی این پرده را برقرار ساخته است؟
چرا ما ناخواسته خود را از قلمرو نود و نه درصد مجزا می‌کنیم؟

امیال ما از کجا ریشه می‌گیرند؟

طعم زمان

یك فرد از قبیلهٔ جنگل های استوایی صبح فردا که از خواب بر می‌خیزد، هوس یك کاپوچینوی غلیظ و یا پیتزایی با دو لایهٔ پنیر نمی‌کند. امیال، بی مقدمه در وجود ما پدید نمی‌آیند؛ طعمی از این امیال را باید پیشتر چشیده باشیم. شما نمی‌توانید علاقه‌ای به دیدن برداشت جدیدی از فیلم «پدر خوانده» داشته باشید، اگر هرگز فیلم اولیه را قبلاً ندیده و تجربه ای از آن نداشته باشید.

یك معتاد به هروئین هرکاری می‌کند که فقط یك دور دیگر هروئین بکشد. یك فرد الکلی هر کاری در دست دارد کنار می‌گذارد اگر لحظه‌ای میل به نوشیدن در او بروز کند. اساس این محرك‌های بی‌وقفه در این نکته است که تجربهٔ مواد مخدر یا الکل در خون وجود دارد. علاوه بر آن، معتادان می‌دانند که نیاز آنها قابل برآورده شدن است و دوباره رسیدن به حالت افیونی، قابل تجربه.

از آنجا که میل از تجربه و حافظه شروع می‌شود، آیا جالب نیست که از ابتدای تمدن بشری، انسان‌ها بی‌وقفه در جستجوی خوشبختی جاودانی بوده‌اند؟ هر قدر هم جنگ ، بیماری، قحطی، رکورد اقتصادی و فاجعه‌های طبیعی ما را به زانو دربیاورند، باز هم قد راست می‌کنیم و با قاطعیت تمام به جستجوی آسایش ماندگار، شادمانی پایان ناپذیر و لذت پایدار می‌پردازیم.
عقل حکم می‌کند که ما قاعدتاً باید قلمرو نود و نه درصد را پیشتر تجربه کرده باشیم. ما جایی در ژرفای روح خود می‌دانیم که متصل شدن به این قلمرو به صورت پایدار، امکان پذیر است.

خاطره‌ها

بـنا بـه کـبالا، مـادّهٔ اصـلی کـه بـدن از آن تـشکیل شـده است، اتـم‌ها در خـون، الکـترون‌ها کـه محرك را در مغز پـدید می‌آورند، موّاد شـیمیایی کـه مـاهیچه‌ها و استخوان‌ها را می‌سازند، همگی ریـشه در جـایی پیش از آغـاز جـهان فـیزیکی ما دارنـد. امیال، نیازها، محرك‌ها و عطش‌های گوناگونی که ذهن ما را فرا می‌گیرند، از ابتدای زمان وجود داشته اند. هر خواهشی که در قلب های ما در این لحظه جاری ست، در واقع خاطره‌هایی چسبیده بـه روح و جـان مـا و بـاز گـروه‌بندی ذّرات هستی ما هستند.

به دنبال خوشبختی رفتن، نه تنها در قانون اساسی امریکا به عنوان حقّ مسلم هر شهروند امریکایی آمده است، بلکه در نقش طراحی شدهٔ جهان ما نیز ثبت است. این حقّ، از ابتدای تولّد به آدمی داده می‌شود.

بـه یاد داشـته بـاشید: یك درخت بـلوط کـهنسال، نـاگهانی در بـاغچهٔ خانهٔ شـما از ناکجا آباد سبز نمی شود. بذری پنهان وجود داشته است. به همین ترتیب، بذری از امیال ما که آن قدر برای تحقّق‌شان می‌کوشیم، وجود دارد.

اکنون این بـذر بـاستانی را می‌شناسیم و علّت نهایی ظهور ناگهان خود در باغچهٔ این جهان را کشف می‌کنیم.

بخش دوم

آفرینش، انفجار بزرگ
و
ماهیت خدا

علّت علّت‌ها

"بدانید که پیش از صدور آفرینش و خلق دنیای مخلوق، نور ساده و سرشاری سراسر عالم وجود را پوشاند و به این ترتیب، هیچ جای خالی باقی نماند"

عارف کبالایی، ایزاک لوریا، قرن شانزدهم

طی قرون متمادی، خاستگاه کیهان از سوی ربای ها، کشیشان، دانشمندان، شمن‌ها[1]، عارفان ، فیلسوفان و فیزیکدانان مورد بررسی قرار می‌گرفت. امروز علوم معتبر بر سر این امر توافق دارند که پانزده بیلیون سال پیش، دنیای مادی از طریق انفجاری که آن را Big Bang یا انفجار بزرگ می‌دانیم، پا به عرصه وجود گذاشت. ولی علوم در همین‌جا متوقّف می‌شوند و پرسش غایی را بی جواب می‌گذارند:

چرا اصلاً انفجار بزرگ رخ داد؟

چه چیزی آن را پدید آورد؟ چگونه انفجار بزرگ با زندگی انسان‌ها در شهرهای بزرگ ارتباط دارد؟ چرا ما خود را با رخدادی مشغول می‌کنیم که ۱۵ بیلیون سال پیش رخ داده، وقتی نمی‌توانیم بفهمیم در زندگی پانزده دقیقه قبل ما چه چیز به خطا رفته است؟

[1] - شمن به جادوگران قبیله‌های ابتدایی گفته می‌شود - مترجم

تنها عارفان کبالایی در عمل، شهامت پاسخ دادن به این پرسش‌های بنیادی وجود را در قالب فهم زمینی بشر داشتند. آنها به جایی سفر می‌کردند که هیچ کس حتی جرأت نمی‌کرد. آنها به لحظهٔ اسرارآمیز پیش از آفرینش جهان ما می‌رفتند.

با وجود این، پیش از آن که ما در زمان به گذشته سفر کنیم تا عظیم‌ترین اسرار بشر را دریابیم، ابتدا دربارهٔ خود رازها باید نکته‌ای را بدانیم.

حکمت در جامهٔ نور

حکمت کبالایی و مفاهیمی که در صفحه‌های بعد می‌شکافیم، قدمتی بیش از پیدایش زمان دارند. اینها رازهای مربوط به خاستگاه وجود ما هستند. این اسرار، راز رازها هستند. فایدهٔ درک این خاستگاه‌ها فراتر از گسترش شناخت عقلانی ما به شمار می روند؛ بعدی اسرارآمیز که با درک ریشهٔ وجود ما درآمیخته است. یک فایدهٔ معنوی ـ روحانی در درک این اصول آسمانی وجود دارد. این حکمت که مدتهای طولانی پنهان مانده از نظر عرفان کبالایی، اساس نور معنوی هم هست. هر مفهوم جدیدی که در ذهن ما جوانه بزند، راه را به سوی دروازه‌های قلمرو نود و نه درصد می‌گشاید، از این دروازه‌ها انرژی مثبت به سوی وجود ما سرازیر می‌شود. یادگیری کبالا توان‌های بالقوه را آزاد می‌کند و ما را در دیدن و ادراک اموری که بیش از آن بر ما پوشیده بود یاری می‌دهد. وقتی شما یک اصل یا اندیشهٔ جدید می‌آموزید و یا نکته‌ای حکیمانه را از این صفحه‌ها به درون خود راه می‌دهید، شمع جدیدی در روح شما روشن و پرتو افشان می‌شود. یعنی زندگی، کمی بیشتر به روشنایی می‌رسد. بله به همین سادگی. درخشان‌ترین مغزهای تاریخ بشر، از جمله فیثاغورث، افلاتون، نیوتن و لایپ نیتز در حکمت پنهان کبالا مطالعه کردند و تحت تأثیر عمیق آن واقع شدند. هدف از آموختن کبالا و رازهای خاستگاه انسان، تنها افزودن به دانش ما نیست، بلکه خالص‌تر و روشن‌تر شدن و کامیابی بیشتر است. لطفاً هیچ چیز کمتری را انتظار نداشته باشید و نپذیرید.

کنار زدن پرده

امروز، به دنبال پذیرش قوانین عام کوانتوم مکانیک، نسبیّت و دیگر نظریه‌های علمی پیشتاز، به نظر می‌رسد که علم دستکم دارد به کبالا نزدیک می‌شود. همان گونه که در صفحات آینده می‌بینیم، این دیدگاه‌های علمی، شباهت‌های تکان دهنده‌ای با مطالعات کیهان‌شناسی عارفان کبالایی دارند. ولی با یک تفاوت بارز. علم، کاوش‌های خود را متمرکز بر شناخت چگونگی کارکرد دنیا می‌گذارد، ولی کبالا پرسش نهایی را می‌پرسد: چرا؟

چرا دنیا، این‌گونه که هست وجود دارد.

چرا ما اینجا هستیم؟

چرا زندگی این گونه است که هست؟

اگر شما تاکنون هنگام سختی‌های زندگی از این پرسش‌ها دوری کرده‌اید، دلیل بهتری دارید که حتماً این فصل را بخوانید.

در اینجا یک لحظه به پشت پرده می‌خزیم و آن سوی پردهٔ واقعیت را مشاهده می‌کنیم. آماده‌اید برای یک نگاه گذرا؟

پیش از کرهٔ زمین...
پیش از کیهان...
پیش از انفجار بزرگ...
می‌رسیم به علّت العلل...

یک زمانی، خیلی پیش از آن که حتی مفهوم زمان صدق بکند، تنها یک واقعیت واحد وجود داشت.

انرژی

بله، پیش از آن که زمان آغاز شود، نیروی بی پایان انرژی وجود داشت. آغاز این نیرو به کرانه‌های ازل و ابد می‌رسد؛ این نیرو، جاودانگی را سرشار کرد و تا بی نهایت گسترش یافت. هیچ مفهومی از زمان، مکان و حرکت وجود نداشت، زیرا بنا به دیدگاه کبالا، این انرژی بی حد و مرز، تنها واقعیت موجود بود. هیچ چیز دیگر وجود نداشت. هیچ. تنها یک نیروی خالص، بی پایان و در برگیرندهٔ جاودانی.

ماهیت این نیرو

انرژی یک ماهیت و یک قصد داشت تا به هدف های زیر برسد:

تا بی کران سهیم کند.
بی وقفه حرکت کند.
مدام خود را ببخشد.
تا ابد خود را وقف سازد.
پرسش بعدی این است: چه چیز را سهیم کند؟

پاسخ این است: خود را.
در یک کـــلام، مـــاهیت ایـــن انـــرژی، ســـهیم کـــردن هـــمهٔ دنـــیای آفـــرینش در ذات خـــود بـــود.

این نیرو از چه چیزی ساخته شده است

جوهره و بنیاد این انرژی، کامیابی بی پایان، شادمانی بیکران و روشن شدگی بی حد و مرز بود. انرژی از همهٔ شکل‌های ممکن لذّت ساخته شده است.

هر چیزی که ما تاکنون به آن میل داشته‌ایم و بسیاری چیزهای دیگر در درون این انرژی وجود دارد:

- کامیابی فردی
- آرامش خاطر
- تسکین از ترس و اضطراب
- امنیت اقتصادی
- خرسندی و رضایت
- عشق
- آزادی
- کنترل
- حکمت
- شادمانی
- سلامتی

هر چیز مثبتی که برخلاف نیروی آشوب می‌رود، هر چیزی که قطب متضاد رنج و درد است؛ هر چیز که کامیابی، لذت و سرخوشی پدید می‌آورد... همه اینها در نیروی بی کران انرژی حضور دارند. این دقیقاً همان چیزهایی‌ست که انرژی می‌خواست دنیا را در آنها سهیم کند و به این دلیل، حرکتش را آغاز کرد.

در کبالا، این انرژی سخاوتمند که همواره در حال بخشندگی است، علّت اوّل نیز نامیده می‌شود.

رقصی دو طرفه

مفاهیم بخشیدن و گرفتن، نیاز به وجود دو طرف متفق القول دارد. اگر کسی نباشد که چیزی به او بخشیده شود، بخشش چگونه رخ می‌دهد؟ اگر کسی نباشد که هدیه‌ای را بگیرد، چگونه هدیه داده شود؟ بانوی سالخورده‌ای را تصور کنید که در کنار یک چهارراه شلوغ نشسته است. رهگذری می‌خواهد به او کمک کند تا به سلامت از چهارراه عبور کند. آن زن مؤدبانه تقاضای رهگذر را رد می‌کند. رهگذر همچنان اصرار می‌کند و بانوی سالخورده معذّب می‌شود. چرا این زن ناراحت است؟ زیرا خیال ندارد از خیابان عبور کند. او فقط در چهارراه ایستاده و منتظر آمدن اتوبوس است.

هر چند که رهگذر می‌خواست به او کمک کند، اما این بخشش ناممکن بود، زیرا بانوی سالخورده میلی به گرفتن این کمک نداشت. در این نکتهٔ آخر بیشتر دقّت کنید. باید گیرندهٔ دیگری وجود داشته باشد که عملاً مایل به قبول این پیشنهاد باشد، تا کنش بخشیدن و گرفتن تحقّق پیدا کند.

ظرف[۱]

نیروی بی پایان انرژی برای تحقّق ذات بخشندهٔ خود، گیرنده‌ای را آفرید تا ذات خود را با آن سهیم شود. در واژگان کبالا، به این گیرنده، ظرف یا Vessel گفته می‌شود. لیوانی پر از آب را تصور کنید. آب درون لیوان ، حکم انرژی را دارد ولیوان حکم ظرفی که انرژی را دریافت می‌کند و در خود جای می‌دهد. ولی ظرف یک واحد فیزیکی نیست ـ بلکه بیشتر یک نیرو، هوشمندی و جوهره ای غیرمادّی است.

ماهیت ظرف، میل بی پایان به دریافت است. به بیانی دیگر، برای هرگونه کامیابی و شادمانی، انرژی به تناسب میل به دریافت ظرف، تشعشع می‌شود.

از آنجا که این انرژی، در بردارندهٔ بی‌نهایت انواع کامیابی‌ست، ظرف دارای بی‌نهایت نوع میل برای گرفتن است.

به بیان زمینی‌تر، اگر از این نیرو، انرژی جنسی صادر شود، یک میل شهوانی برای نزدیکی جنسی در ظرف سر بر می‌آورد. اگر یک بسته شکلات این انرژی را دریافت کرده باشد، بنابراین میل و اشتها به شکلات درون ظرف قرار گرفته‌اند. اگر یک بیلیون دلار ارزش یک شمش طلا، بخشی از نور باشد، پس میل به ثروت بسیار در درون ظرف بیدار شده است.

۱- vessel

حال که این قدرت تولید کنندهٔ انرژی به عنوان علّت اول تعریف می‌شود، ظرف نیز به عنوان معلول اوّل تعریف می‌شود.

اینک ما یک انرژی بی پایان داریم و یک ظرف بی انتهای علّت و معلول. بخشیدن و گرفتن؛ درجه‌های بالاتر کمال و شگفتی فراتر از فهم آدمی.

خدا و نوع بشر

بگذارید فقط برای یک لحظه به واقعیت زندگی خود برگردیم. احتمالاً تا این لحظه دریافته‌اید که ظرف، همان ریشه، بذر، خاستگاه و مبدأ ماست. در واقع، همهٔ جان‌های بشری، چه در گذشته و چه در حال، درون ظرف هستند. همان گونه که بدن یک انسان از تریلیون‌ها سلول تشکیل شده، ظرف نیز از تریلیون‌ها جان و روح درست شد.

در طول این صفحات دیدیم که قدرت بی پایانی که انرژی را تولید می کند؛ همان خداست و سرور کائنات؛ آفریدگار. بسیاری نام‌های دیگر نیز می‌توان به خدا داد. عارفان کبالایی باستانی با واژهٔ نور به این انرژی اشاره می‌کنند. چرا نور؟

● همان‌گونه که نور خورشید بی درنگ گسترش می‌یابد و اتاقی تاریک مانده در این سوی پرده را روشن می‌کند، نور نیز پخش می‌شود و ابدیت را در آن سوی پرده روشن می‌سازد.

● همان‌گونه که اشعهٔ آفتاب همهٔ رنگ‌های طیف نور را در بردارد، نور نیز همهٔ رنگ‌های کامیابی را در خود دارد.

نوری که از پشت پرده به گونه‌ای خیره کننده می‌درخشد، سرچشمه و ذات همهٔ کامیابی‌هایی ست که ما در جستجویشان هستیم. همهٔ خلاقیت‌های ما در واقع

کاوشی برای نور است که به هزاران شکل خود را نشان می‌دهد: روابط پاداش دهنده، شغل‌های پر درآمد، موفقیت‌های فردی، زندگی خانوادگی غنی، رضایت عاطفی، امنیت مالی، خلاقیت، شناخت، حکمت و دیگر هدف‌هایی که برای رسیدن به خوشبختی دنبال می‌کنیم.

نور همان چیزی‌ست که می‌درخشد و قلمرو نود و نه درصد را روشن می‌کند.

نور

نور همان خدا نیست، بلکه انرژی آمده از سوی خداست. نور آفتاب را در نظر بگیرید. فوتون‌های نور که به زمین می‌رسند، با سرچشمه و ذات کرهٔ سوزان خورشید که از فاصله ۹۳ میلیون مایلی به ما زندگی می‌بخشد، یکی نیستند. نور با آفریننده یکی نیست، بلکه صفات مثبت و نیروی روحانی تابیده از وجود اوست. به بیان ساده‌تر، همان گونه که ما نمی‌توانیم کورهٔ اتمی خورشید را لمس کنیم، ذهن انسانی نیز نمی‌تواند کلیّت خدا را درک کند. بنابراین عاقلانه به نظر نمی‌رسد که در فهم سرچشمهٔ بی کرانگی بکوشیم ولی مفهوم بی کرانگی را درک و جذب نکنیم. کافی‌ست که بدانیم شادمانی، نور و کامیابی بی پایان به طور کامل و مطلق می‌تواند همهٔ امیال انسانی را برآورده سازد.

ساختار ظرف

ظرف ازلی از دو سویه ساخته شد: انرژی مذکر و انرژی مؤنث؛ مانند یک باتری که دارای دو قطب مثبت و منفی است.

ظرف ما



قطب‌های مثبت و منفی

باتری ما



دو قطب

آدم و حوا

کبالا به ما می‌آموزد که این دو انرژی در یک ظرف با رمز آدم و حوا نامیده می‌شوند. ما حتماً دربارهٔ آنها شنیده‌ایم. آدم و حوا فقط دو نفر در باغ عدن نبودند (دو هزار سال پیش عارف کبالایی راو شیمون بریوحای گفت که هر کس توراه را تفسیر لفظی کند، دیوانه است). عبارت آدم و حوا به دو قطبی بودن یک ظرف واحد اشاره دارد.



قطب‌های مثبت و منفی

این یک رمز است

عارفان کبالایی سراسر توراه را به صورت مجموعه‌ای از رمزگان می‌فهمند. توراه نیز مانند هر رمزگان پیچیده‌ای، نیاز به رمزگشایی و درک در سطوح عمیق‌تر دارد. به یک معنا، توراه مانند یک موسیقی‌ست. تصور کنید که می‌خواهید عواطف یک آهنگساز را تنها با نگاه کردن به صفحهٔ نت‌ها دریابید. چنین کاری ممکن نیست، مگر آن که موسیقیدان باشید. افراد معمولی باید ملودی را گوش بدهند و به اجرا توجه کنند تا موسیقی را کاملاً بگیرند. در غیر این صورت، هرگز از روی صفحهٔ نوشته شده نمی‌توان فهمید که این یک موسیقی غم‌انگیز است و یا یک ملودی شاد. کبالا ابزار دنیای ماست برای اجرای سرود آفرینش. توراه صفحه‌ای‌ست که این موسیقی بر روی آن نگاشته شده است.

علوم هم برخورد مشابهی دارند. یک فیزیکدان هرگز به ظاهر یک سنگ برای فهمیدن ماهیت بنیادی آن در سطح اتمی، پروتونی، الکترونی و نوترونی بسنده نمی‌کند.

معنای توراه نیز در سطوح زیرین و عمیق‌تری از سطح اتمی و لفظی متن جریان دارد. در واقع، دلیل اصلی دشمنی میان علم و مذهب و نیز علّت آن که مذهب در برآوردن نیازهای مردم و برقراری صلح پایدار در کره زمین ناکام مانده، این است که ما توراه را در سطح لفظی خوانده و فهمیده‌ایم. از نظر درک سطوح زیرین معنایی توراه، ما هنوز در عصر حجر

به سر می‌بریم. کبالا سطوح زیرین معنا را بررسی می‌کند. در سطح تفسیر کبالایی، می‌آموزیم که رمز واژه‌های آدم و حوا در این است که آنها یک ظرف و نیرویی بی‌پایان و خود آگاهند که آن را میل به دریافت می‌نامیم.

یک کنش آفرینش

آفرینش ظرف ـ یعنی میل به دریافت ـ تنها آفرینش حقیقی است که تا کنون اتفاق افتاده است. همین و بس. هیچ موجود دیگری ساخته نشد. هیچ دنیاهای دیگری از عدم بیرون نیامدند. تنها چیزی که تاکنون از عدم و نیستی به دنیای وجود گام گذاشته، میل به دریافت همهٔ موهبت‌های نور بوده است.

دنیای بی‌کرانگی

اگر ما در عمل می‌توانستیم از این سوی پرده، دنیای بی‌کران را ببینیم، امکان نداشت که بین نور و ظرف تمایز قائل شویم.

تصور کنید که می‌خواهید لیوانی را از یخ پر کنید، سپس لیوان را پر از آب کنید. لیوان، گیرنده و یا ظرف است. آب، دهنده یا نور است. آب، لیوان را همان طور پر می‌کند که نور ظرف را. با وجود این، آب و یخ هر دو دارای یک ماده هستند که از نظر شیمیایی همان H_2O است. یک ماده ولی دو شکل. بخشیدن و گرفتن در قلمرو H_2O اتفاق می افتد. یک واقعیت وجود دارد ولی دو واحد هوشمند در کارند. در سطح مولکولی، این دو از یکدیگر تمایزپذیر نیستند.

دنیای بی‌کرانگی به همین صورت کار می‌کند؛ دنیای کمال مطلق است. نور ظرف را کاملا پر می‌کند؛ نمود نهایی بخشیدن و دریافت کردن است؛ نماد اتحاد؛ هماهنگی؛ و تا بی‌نهایت بخشیدن و گرفتن کامیابی.

پرسش دشوار

چه اتفاقی افتاد؟ این دنیای بی کرانگی کجاست؟ چگونه ما سر از اینجا درآوردیم، از این وجود بسیار پر دردسر؟ چرا ما در این سوی پرده که در آن همه چیز تاریک و پرخطر است گیر کرده‌ایم؟

اگر همه چیز در دنیای بی‌کرانگی در وحدت و کامل است، چرا ما این کتاب را در دنیایی می‌خوانیم که مخدوش و ناقص است؟

اگر ما بخشی از ظرف هستیم، چرا این قدر درد و رنج می‌کشیم؟ نور کجاست؟ شادمانی بی‌پایان کجاست؟ خوشبختی ماندگار را کجا می‌توان یافت؟

درک خدا به کمک مفهوم DNA

لیوانی خالی را تصور کنید. چه اتفاقی می‌افتد وقتی شما آن را با آب داغ پر می‌کنید؟ خود لیوان هم داغ می‌شود. مشابه چنین رویدادی در دنیای بی‌کرانگی نیز رخ می‌دهد. وقتی نور در حال پر کردن ظرف بود، صفات نور به ظرف منتقل شد. حتّی می‌توان گفت که ظرف، ماهیت آفریدگار را به ارث برد. این ماهیت موروثی قدرتی است برای آفریدن کامیابی، تقسیم آن و بازی‌کردن نقش فعال و علّت‌وار در روند دائمی آفرینش.

درک خدا از طریق مفهوم ژن

تولّد میلی نوین

از آنجا که ظرف، ماهیت نور را به ارث برد، نیاز نوینی درون آن پدید آمد. این نیاز نوین، میل به بیان آن چیزی است که می‌توان DNA خدا نامید. به طور مشخص، ظرف این خواسته‌ها را داشت:

- علّت خوشبختی خود باشد.
- آفریدگار کامیابی خود باشد.
- از کامیابی خود به دیگران ببخشد.
- بر امور خود کنترل داشته باشد.

اما چون ظرف نمی‌توانست ژن‌های آفریدگار خود را بروز دهد، هیچ گاه به تجربهٔ کامیابی بی کران دست نمی‌یابد. تنها یک میل ارضاء نشده ماند. این یک مشکل بود؛ مشکلی بزرگ! زیرا کامیابی بی کران، دلیل خلقت ظرف از همان ابتدا بود. برای آن که بفهمیم در مرحلهٔ بعدی آفرینش چه اتفاقی افتاد، باید پرده قلمرو نود و نه درصد را ببندیم و توجه خود را روی یک مسابقهٔ بیس‌بال در یک زمین آفتابی و یک روز گرم بهاری متمرکز کنیم.

عرصهٔ رؤیاها

بـابی نـه سـاله است. او در مـسابقات بـیس بـال، نـقش حـمله را دارد. اگـر امـروز بـابی مـی‌توانـست فـقط یک آرزو در دنـیا داشـته بـاشد، ایـن بـود کـه تـوپ را بـه هـدف بـزند و هـمبازی‌های خـود را سـرشار از غـرور و شـادمانی کـند. بـابی امـروز ایـن امـکان را پـیدا کـرده، زیـرا مـربی تـیم او را بـه عـنوان نـفر اوّل حـمله بـرگزیده است. پـسرک نـاخرسند نـمی‌شود. او یک گـل حـسابی مـی‌زند و در طـول بـازی رکـورد بـه دست مـی‌آورد.

پس از بازی نهایی، همبازی‌های بابی دور او را می‌گیرند، او را روی شانه‌های خود بالا می‌برند و در میدان بازی غرق در فریادهای تحسین، می‌گردانند. چشم بابی به پدر و مادرش می‌خورد که روی نیمکت از شادی سر از پا نمی‌شناسند. عواطفی که این پسر بچهٔ نه ساله تجربه می‌کند، توصیف ناپذیرند.

پس از بازی، بابی از نکته‌ای تکان دهنده با خبر می‌شود: گویا پدرش پیشاپیش با هر دو مربی تیم‌ها تبانی کرده بود که بازی را به نفع بابی پیش ببرند. روز تولّد بابی بود و پدرش می‌خواست او در این روز خاص بی نهایت خوشحال شود. سرتاسر بازی از پیش تعیین شده بود: از اولین ضربه تا آخرین. همهٔ درآغوش کشیدن‌ها و فـریادهای شـوق هـمبازی‌ها از پـیش بـرنامه‌ریزی شـده بـود؛ هـمه ایـنها چـون پـدر می‌خواست پسرش احساس پیروزی و موفقیت را تجربه کند.

حالا بابی چه احساسی دارد؟

یک لحظه به این موضوع فکر کنیم.

نان شرمساری

نان شرمساری، اصطلاحی کبالایی ست برای همه آن احساس‌های دردآوری که بابی با آنها دست و پنجه نرم می‌کند. این عبارت باستانی کبالا، همهٔ عواطف منفی را که با موفقیت‌های ما همراه هستند، بیان می‌کند. مردی بخت برگشته که مجبور به پذیرش صدقه از دیگران می‌شود، نان شرمساری می‌خورد. او میل عمیقی به درآوردن پول برای خرید نان مورد نیاز خود دارد. او آرزوی سوزانی دارد که در موقعیتی قرار بگیرد که مخارج خود را تأمین کند و به سخاوتمندی دیگران وابسته نباشد.

یک کمبود

ظرف در دنیای بی کرانگی همه چیز داشت، جز یک چیز: توانایی به دست آوردن و تبدیل شدن به علّت کامیابی خود.

بنابراین، نان شرمساری، ظرف را از احساس خوشبختی مطلق باز می‌دارد. این موقعیت بی تردید، قصد و نقشه‌ای از سوی آفرینش نبود. تنها امکان یک انتخاب به وجود آمد: برداشتن نان شرمساری. ولی چگونه؟

معضل

تا زمانی که ظرف کاری جز دریافت کردن ندارد، ناشادمان باقی می‌ماند. بنابراین ظرف چه کار کند تا این احساس ناخوشایند را که کبالا نان شرمساری می‌نامد، از میان بردارد؟ سهیم کردن یک انتخاب نبود، زیرا طرف دیگری وجود نداشت که بتوان به آن بخشش کرد. تنها نور بود و ظرفی که در دنیای بی کرانگی به وحدت رسیده بودند. شاید ظرف می‌توانست نور را در چیزی سهیم کند. این نظر قابل تأمل است. ولی نور هیچ میلی به گرفتن نداشت. نور به خودی خود نیروی بخشش بی پایان انرژی است.

راه حل چنین بود :

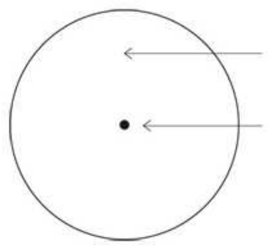
ظرف

از دریافت نور

باز ایستاد

مقاومت

عارفان کبالایی روزگار دور، کنش ظرف در پس زدن نور را مقاومت می‌نامیدند. این واژهٔ بسیار مهم بارها مطرح خواهد شد، بنابراین خوب آن را به خاطر بسپارید. لحظه‌ای که ظرف در برابر دریافت نور مقاومت کرد، نور پس نشست و خلاء پدید آمد: نقطهٔ تاریکی در دنیای بی کرانگی. ابدیت، دنیای فانی را پدید آورد.



از دیدگاه کبالا، یک رویداد فاجعه بار، مفاهیم زمان و مکان را آن گونه که ما می‌فهمیم پدید آورد؛ رویدادی که تشعشع آن تا امروز به ما می‌رسد.

دست اندرکاران علوم، پژواک کیهانی این انفجار را کشف و آن را در قالب انفجار بزرگ بیان کرده‌اند.

انفجار بزرگ

این ایدهٔ عارفان کبالایی باستانی که یک انفجار بزرگ به پیدایش دنیای ما منجر شده است، بسیار برانگیزاننده است.

آن انفجار در واقع توسط ماهوارهٔ ناسا به نام COBE، چند سال پیش تأیید شد. روزنامه‌ها و تلویزیون‌ها در سراسر دنیا، این کشف را با هیجان بسیار اعلام کردند. فیزیکدان مشهور استفن هاوکینز گفت که این بزرگ‌ترین اکتشاف قرن بوده است. کیهان شناس و فیزیکدان مشهور جرج سموت گفت که این پدیده به خدا شباهت دارد: در واقع این پدیده بیشتر درقالب اوّلین تلاش ظرف برای برداشتن نام شرمساری صورت گرفت.

علم روی چگونگی‌های واقعیت فیزیکی تمرکز کرد و فاقد ابزارهایی بود که اهمیت معنوی ـ روحانی چرایی انفجار بزرگ را بفهمد. با وجود این، مقایسهٔ این که چگونه کبالا و فیزیک قرن بیستم به یک صورت، پیدایش دنیاها را شرح می‌دهند، بسیار جالب است. شباهت‌ها قابل تأمل هستند.

دانش مدرن

در حدود ۱۵ بیلیون سال پیش قبل از پیدایش جهان، نیستی مطلق بود. نه زمان و نه مکان. جهان از یک نقطه پا به دنیای وجود گذاشت. نقطه را نیستی و عدم فرا گرفته بود. این نقطه هیچ عرض، عمق و طولی نداشت. این نقطهٔ ذره مانند تمامی فضا، زمان و ماده را در خود متراکم کرده بود. نقطه در اثر انفجار با نیروی غیرقابل تصور گشوده شد و به سرعت برق، مانند یک موج شروع به حرکت کرد. انرژی سرانجام فرو نشست و به صورت ماده درآمد: ستاره‌های متراکم، کهکشان‌ها و سیاره‌ها.

کبالا

«جهان از هیچ و از یک نقطه نور خلق شد. نیستی را می‌توان همان دنیای بی کرانگی داشت. دنیای بی کرانگی از نوری پایان‌ناپذیر پر بود. سپس نور در یک نقطه متمرکز شد و فضای مینوی[1] را درست کرد. از آن سوی این مرحله هیچ چیزی نمی‌دانیم. بنابراین، نقطهٔ آفرینش را آغازگاه می‌نامیم. دنیای بی کرانگی پس از تراکم، اشعه‌ای از نور از خود ساطع کرد. این اشعهٔ نور سپس به سرعت گسترش پیدا کرد. دنیای ماده از آن نقطه صدور پیدا کرد...»

عارف کبالایی ایزاک لوریا، قرن شانزدهم

بنا به محاسبات زوهر، روند آفرینش، پانزده بیلیون سال پیش رخ داد.

---

[1] - Primordial Space نقشهٔ عالم که پیش از صدورعالم در دنیای بی کرانگی وجود داشت. مترجم

تولّد یک جهان

نـور نـیز مـانند یک پـدر و مـادر مـهربان کـه خـود را کـنار مـی‌کشند تـا کـودکشان بـیفتد و سـرانـجام راه رفـتن بـیاموزد، عـقب نـشست وقـتی از ظـرف شـنید کـه: «مـتشکرم ولی بـیشتر نـه. مـن دلم مـی‌خواهـد آفـریدن را بـیاموزم و از ایـن راه نـوری بـه جـهان بـدهم.»

نـور بـا عـقب کـشیدن پـرتوهای خـود و آفـریدن یک نـقطهٔ خـالی بـه ظرف، زمان و مکانی داد که بتواند طبیعت الهی خود را از راه جستجوی نور تکامل ببخشد.

ایـن نـقطهٔ خـلاء میکروسکوپی، خـلاء ایـن ذرهٔ تـازه پای مکان و زمان که به ظرف داده شد، همین کیهان عظیم و پرستارهٔ ماست.

شگفتی دانشمندان و پژوهشگران

اندیشهٔ علمی آن چه را که عارفان کبالایی از دیرباز دربارهٔ آفرینش می‌دانستند، یک امر شگفت‌انگیز می‌داند. ولی این چنین نباید باشد. عارفان کبالایی، همچنین درستی نظریه‌های علوم پزشکی خود را نیز به اثبات رساندند. برای نمونه، زوهرَ، از خطر عروق بسته، موادّ ته‌نشینی شده در دیوارهٔ رگ‌ها، کلسترول و نقش آن در بیماری‌های قلبی، سخن می گفت. ولی فقط طی شصت سال گذشته علوم پزشکی این حقایق را کشف کرده اند.

زَوهر همچنین دربارهٔ سیاهچاله‌های فضایی در کیهان و دنیاهای موازی سخن گفته است. زوهر زمین را کره‌ای گرد با حوزه‌های زمانی متفاوت می‌دانست، آن هم ۱۶۰۰ سال پیش از آن که علم بفهمد که سیارهٔ ما گرد است و نه به صورت یک صفحه صاف.

پژوهشگران و دانشمندان مدرن، هنگام تأمل در نوشته‌های کبالایی زوهر شگفت زده می شوند.

ریاضی دانی که شهرت بین المللی دارد، به نام دکتر امیر آتسل[1] در اثر آشنایی با

---

۱ -Amir Aczel - در سال ۲۰۰۶ اثری منتشر کرد به نام The Mystery of the Aleph که در آن تئوری‌های مدرن درباره پیدایش جهان را با نظریه‌های کبالا مقایسه می‌کند. این کتاب شرح کارهای ژرژ کانتور، واضع تئوری مجموعه‌ها و ریاضیات مدرن است .کانتور برای بیان راز آفرینش

دیدگاه کبالا درباره خاستگاه جهان شگفت زده می‌نویسد:

«به عنوان یک دانشمند، از کشف این امر که شباهت تکان دهنده‌ای میان فیزیک و کبالا در زمینهٔ توصیف‌های آنها از جهان و آفرینش آن وجود دارد، شگفت‌زده شدم».

تحقیقات برنارد هیش ، مدیر بنیاد فیزیک و ستاره‌شناسی فیزیکی در کالیفرنیا او را به این نتیجه رساند که سراسر دنیای فیزیکی ما به نظر در هر لحظه از سوی دریایی از نور کوانتومی حمایت می‌شود. بنا به گفتهٔ این فیزیکدان کیهان‌شناس: «بگذار در اینجا نور باشد»[1] ، سخن بسیار عمیقی است. او می‌نویسد:

«آن چه مرا بیش از هر چیز دیگر تکان می‌دهد، خاستگاه جهان از نظر کبالا و تأکید آن بر روی نور است. این مرا به یاد دریایی کیهانی از نور کوانتومی می‌اندازد که همه جهان را در می گیرد و حوزهٔ نقطهٔ صفر الکترو مغناطیسی نام دارد. مطالعات اخیر امکان اتصال میان این حوزه و برخی از ویژگی‌های بنیادی ماده را آشکار ساخته است. این ویژگی‌های اساسی ماده عبارتند از اینرسی[2] ، جاذبه و ثبات اتم‌ها.»

از یک نقطه، در جستجوی بیان ریاضی بود و در فرمول خود، حرف عبری آلف را به کار گرفت .مترجم.

[1] ـ جملهٔ سفر پیدایش در توصیف خلقت .مترجم

[2] ـ اینرسی در فیزیک به مقاومت شیء بی حرکت در برابر حرکت گفته می‌شود. مترجم

دکتر بروس چیلتون، پروفسور الهیات دربارد کالج، محقّق کتاب مقدس، کشیش و نویسندهٔ کتاب‌های پرفروش است که در زمینهٔ چهرهٔ تاریخی حضرت عیسی و ارتباط او با آموزه‌های کبالا آثار بسیاری نوشته است. پروفسور چیلتون در بارهٔ توصیف کبالا از آفرینش چنین می‌گوید:

«فرض کردن نور به عنوان کنش اولیهٔ آفرینش، دیدگاهی به قدمت کتاب پیدایش است و فیزیکدان‌هایی نظیر استفن هاوکینگ[1] به ما یادآور می‌شوند که هرچه باستانی است، در عین حال امروزی نیز هست. ولی موفقیت کبالا در زمینهٔ همخوانی با علم، هر قدر هم مهم باشد، تنها وقتی کامل می‌شود که می بینیم نور به عنوان مبدأ ما در عین حال سرچشمهٔ نفس و هدف غایی ما برای پیشرفت است.»

---

[1] - Stephen Hawking ـ دانشمند کاشف سیاهچاله‌های فضایی و نظریه‌های مربوط به سوپر نواها و ستاره‌های نوترونی، که در جوانی فلج شده و بر صندلی چرخدار زندگی می‌کند، نویسندهٔ کتاب‌های Universe in a Nut Shell و A Brief History of Time است. مترجم

بخش سوم

معمّای آفرینش

و

نظریهٔ واکنش زایی

خالق معمّا

روزی روزگاری یک معمّاساز مهربان و پیر بود که قدرت‌های جادویی داشت. بزرگ‌ترین لذت پیرمرد معمّاساز این بود که تصاویری معمّاگونه برای بچه‌های محلهٔ خود بسازد. این معمّاها، از یک نظر معمولی نبودند. آنها خاصیت جادویی داشتند: وقتی که آخرین تکهٔ معمّا در جای خود قرار می‌گرفت، اشعه‌های نور از تصاویر بر می‌خاست و کودک را سرشار از شادی می‌کرد؛ تا جایی که فقط به تصویر خیره می‌شد.

همین! برای بچه‌ها این کار بهتر از خوردن ده هزار شیرینی شکلاتی و نوشیدن ده هزار لیوان شیر بود.

یک روز معمّاساز، کاری کرد که از خودش فراتر برود. او طلسم‌گونه ترین تصویر دنیا را با استفاده از نقاشی جادویی با خاکستر فضایی و قلمویی دسته طلا نقاشی کرد. معمّاساز آن قدر از این آفرینش خود هیجان زده شد که تصمیم گرفت تصویر را به تکّه‌های متعدد تقسیم نکند تا بچه‌ها جادو را بی درنگ تجربه کنند.

وقتی که تصویر را تمام کرد، پسرکی وارد مغازه شد به این امید که جدیدترین محصول معمّاساز را بخرد. معمّاساز، با هیجان، معمّای بسته‌بندی شده را به او داد. خنده‌ای که در چشمان روشن پسرک موج

می‌زد، ناگهان محو شد. او به روشنی از چیزی ناخشنود بود. معمّاساز پرسید: «چه مشکلی هست؟» پسرک شرح داد که ساختن و سرهم کردن معمّا سرگرم‌کننده‌ترین بخش بازی بوده است. معمّا ساز فوراً درک کرد. او با کمال عشق و دقّتی که تصویر اوّلیه را آفریده بود، آن را تکه تکه کرد و تکه ها را داخل جعبه پخش کرد. سپس، آن چه را که پسرک بیش از هر چیز می‌خواست به او داد: شادمانی و حسّ موفقیت در ساختن و سرهم کردن معمّای جادویی.

دنیای بی‌کرانگی برای آن که ظرف، فرصت خلق و پدید آوردن کامیابی برای خود داشته باشد، پراکنده و به تصویری معمّاگونه تبدیل شد. ما که ظرف هستیم با بازآفرینی معمّای آفرینش به خالق کامیابی خود و علّت شادمانی خویش تبدیل می‌شویم. از این راه، عمیق‌ترین میل و ژرف‌ترین نیاز را برآورده می‌کنیم. افزون بر بازآفرینی تکّه‌های معمّا، یک عنصر حیاتی دیگر برای ظرف لازم است تا به آفرینندهٔ نور تبدیل شود...

قدرت تاریکی

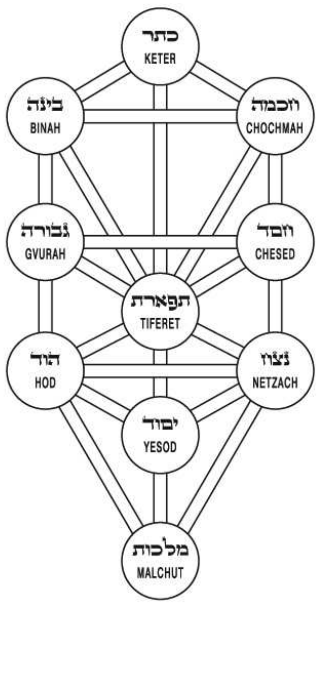
یک شمع روشن هیچ نوری در پیش زمینهٔ یک روز آفتابی درخشان ندارد. این شمع در زمینهٔ پرنور، بی ارزش است. ولی در تاریکی یک استادیوم فوتبال، حتی یک شمع کوچک به خوبی قابل دیدن است و ارزش دارد. به همین ترتیب، ظرف از آفریدن و بخشیدن نور در قلمرویی که در آن نور درخشان جاری ست، ناتوان بود. لازم بود که فضایی از تاریکی به وجود بیاید تا ظرف بتواند از حالت یک گیرندهٔ منفعل به موجودی تبدیل شود که به صورت اصیل، نور و کامیابی را تولید کند.

پرسش بعدی این است: پس چگونه نور پیدایش ترتیبی می‌دهد که پرتو افشانی خود را پنهان کند؟

پرده‌ای ده بعدی

برای پنهان کردن نور خیره کنندهٔ دنیای بی کرانگی، ده پرده آفریده شد. هر پرده شدّت صدور نور را کاهش داد، تا جایی که نور به تدریج درخشندگی خود را از دست داد و به تاریکی تبدیل شد. این ده پرده، ده بُعد متمایز را آفریدند. در زبان آرامی، به آنها ده سفیروت می‌گوید.

ده سفیروت



کـتر[1]یا بُـعد مـافوق، درخـشـانترین قـلمـرو نـور و نـزدیـکترین بـه دنـیـای بـی کـرانـگیست. مـلخوت[2] کـه زیـر هـمه قـرار دارد، تـاریکترین بـعد و هـمان دنـیـای فـیزیکی مـاست.

بـاقیماندهٔ نـور در دنـیای تـاریک شـدهٔ مـا یک نـور پـیلوت [3] مـانند است کـه وجـود مـا را بـا هـستی پـیوند مـیزند. ایـن نـور پیلوت مـانند نیروی حیاتی نـوع بـشر است. هـمین نـور، نـیرویی است کـه سـتارهها را پـدید مـیآورد، خـورشیدها را روشـن نـگه مـیدارد و هـمه چـیز را در حـال حـرکت حـفظ مـیکند؛ از قـلبهای در حـال تـپش تـا کـهکشانهای چـرخان و دسـتگاههای عـظیم صـنعتی.

[1]- تاج- مترجم

[2] - ملکوت- مترجم

[3]- پیلوت آتش ضعیفی ست که در برخی از دستگاه های امروزی چون گاز و آبگرمکن وجود دارد و آتش بزرگ تر با آن روشن می شود. مترجم

پراکندن تکه‌های معمّا

یک صفحۀ معمّا، تنها معمّاست اگر تکه‌های مختلف آن با فضایی مشخص از یکدیگر جدا باشند و زمانی برای بازآفرینی آنها به صورت تصویر کامل لازم باشد.

دنیای بی کرانگی، قلمرویی است بی زمان و بی‌مکان؛ بنابراین، نور باید زمان و مکان را خلق کند. این موضوع خود به خود، وقتی اتفّاق افتاد که نور پشت ده پرده پنهان شد.
فرو نشستن نور به معنای تاریک شدن صفات آن بود.

● اگر نور در یک سوی پرده وجود دارد، تاریکی باید در آن سوی پرده که جلوی نور گرفته شده است، ابعاد مساوی پیدا کند. به همین ترتیب اگر بی زمانی واقعیت آن سوی دیگر پرده است، توهّم زمان هم در این سوی پرده به وجود آمده است.
● اگر نظم کاملی در یک سوی پرده برقرار است، در بعد دیگر آشفتگی حاکم است.
اگر کمال و وحدت متعالی در یک سوی پرده جای دارند، پس مکان، کثرت و حقیقت قوانین فیزیکی در آن سوی پرده برقرار است.
● اگر در یک سوی پرده حقیقت خدا آشکار است، پس بی خدایی و نفی خدا واقعیت آن سوی پرده است (اگر چنین بود، منکران وجود خدا

در ادّعـای خـود مـحقّ بـودند کـه چـیزی بـه نـام خـدا وجـود نـدارد. بـا ایـن حـال، تـنها عـلّت وجـودی مـا بـه عـنوان انـسان در ایـن دنـیا بـه تـعالی رسـاندن قـلمرو یک درصـد و کـشــف حـقیقت بـالاتر است کـه ایـن کـتــاب بـه آن مـی‌پردازد). آیـا کـم کـم چـشم انـدازی از ایـن تـصویر در ذهـن شـما نـقش بـسته است؟ بـه دنـیای تـاریکی و بـی نـظمی خـوش آمـدید!

فـریب تـاریکی

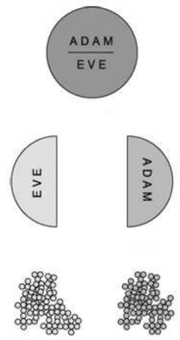
بـا آن کـه مـا در آشـوب و تـاریکی ایـن دنـیای فـیزیکی سـرگردان هـستیم، ولی مـی‌توانـیم امـیدوار بـاشیم، زیـرا در واقـع نـور هـنوز در ایـن دنـیا وجـود دارد. یک لامپ را بـا چـندین لایـه پـارچه بـپوشانید تـا سـرانـجام اتـاق تـاریک شـود. ولی لامپ هـمچنان مـانند سـابق، نـور تـولید مـی‌کند. شـدت نـور لامپ تـغییری نـکرد. آن چـه عـوض شـد، پـارچه هـایی بـود کـه جـلوی نـور را گـرفت. نـور دنـیای بـی کـرانـگی نـیز بـه هـمین تـرتیب پـنهان شـده است. کـبالا بـه مـا مـی‌آموزد کـه چـگونه لایـه‌های پـارچه را یـکی یـکی بـه نـوبت بـرداریـم تـا مـعمّای آفـرینش را حـل کـنیم و بـرای هـمیشه نـور بـیشتری بـه زنـدگی خـود بـیاوریم.

آدم و اتم، شریک در آفرینش

در روندی که شرح آن فراتر از توان این کتاب است، ظرف یگانهٔ ازلی به دو نیروی انرژی معنوی شکسته شد. نظم مذکر یا آدم که از نظم مؤنث یا حوا جدا شد.

این دو بخش، سپس به بی نهایت قسمت شکسته شدند و جان‌های مذکر و مؤنث را پدید آوردند. جرقه‌های کوچک‌تر، دنیای جانوران را شکل بخشیدند. جرقه‌های کوچک‌تر از دنیای جانوران، دنیای کیهان را پدید آوردند. به همین ترتیب، کیهان نیز از دو بخش ماده و انرژی شکل گرفت. بنابراین هر چیز از اتم تا زرّافه، از میکروب تا موسیقیدان، نتیجهٔ شکست کیهانی‌ست.

همه چیز بخشی است از ظرف ازلی



آدم به اتم آفرینش تبدیل شد. به عبارت دقیق‌تر، آدم پروتون اتم و حوا الکترون آن شد. این نظم‌های انرژی مذکر و مؤنث، دنیای آفرینش را به تحرک واداشتند. روح هر انسانی بخشی از آن روح ازلی و اولیه است که شکسته و تقسیم شد.

بنابراین، از دیدگاه کبالا، هر چیزی در کائنات دارای جرقه‌ای از نور است و درون خود نیرویی از حیات دارد. آیا به این معناست که حتّی اشیاء بیجان دارای روح هستند؟ آیا یک سنگ روح دارد؟ پاسخ مثبت است! تنها تفاوت میان روح یک سنگ و روح یک نوازندهٔ موسیقی راک، درجه و شدّت میل آنها به دریافت نور است.

هــرچه یک واحــد وجــودی، نــور بـیشتری طـلب و دریـافت کـند، هـوشمندی و خــودآگاهی او بــیشتر مــی‌شود. یک انــسان، هــوشمندتر و خــودآگاه‌تر است از یک مـورچه و یک مـورچه از سـنگ بـا هـوش‌تر و خـودآگاه است.

جان ها در کنش و واکنش با یکدیگر

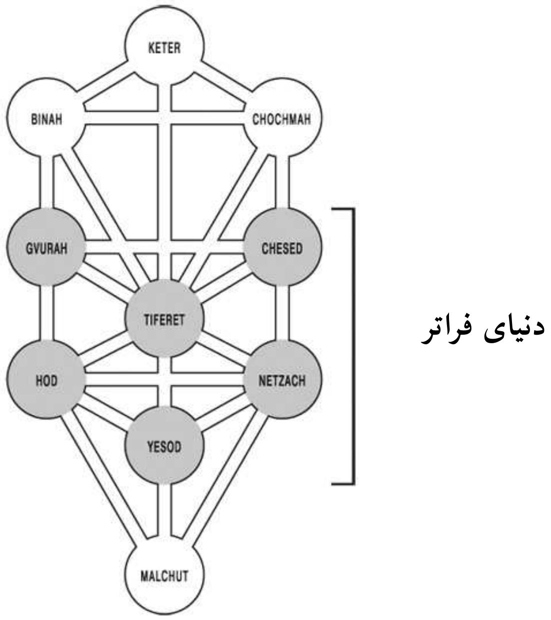
از آنجا که ظرف به تکه‌های بی‌شمار شکست، هر جرقهٔ روح حکم کسی را دارد که می خواهد با ظرف ارتباط بگیرد تا روند آفرینش نور و بازپردازی همه قطعه‌های معمّا تکمیل شود. بنابراین، شما می‌دانید که هستید: شما یک جرقه از ظرف ازلی شکسته شده‌اید. این موضوع هم بهترین دوست و هم بدترین دشمن شماست.

شما دیگر می‌دانید که جوهر وجود و عنصر واقعی سازندهٔ شما، میل است. شما میل به نور دارید. این بدان معناست که میل به خوشحالی، حکمت، تفریح، کامیابی، آرامش خاطر، رفاه و مجموعهٔ بزرگی از لذت‌ها دارید. همه این عناصر نور، پنهان شده بودند تا خود بتوانید به علّت و عامل نمود یافتن آن تبدیل شوید. پیش از آن که دریابیم چگونه می‌توانیم به علّت نمود یافتن نور در وجود خود تبدیل شویم، یک مرحلهٔ مهم دیگر از آفرینش را باید بررسی کنیم. این مرحله به دقت نشان می‌دهد که نور کجاست و چگونه با اختیار خود می‌توانیم به آن دست یابیم.

کار متحد

در لحظه‌ای که ظرف شکست، ده بُعد آفرینش، ناگهان با یکدیگر متحّد شدند تا جهان ما را پدید بیاورند.

شش بُعد از ده بعد در یکدیگر تا خوردند و یکی شدند که در مجموع با هم دنیای فراتر را تشکیل می‌دهند.



بنا به دیدگاه کبالا، این ادغام شدن رازی ست که در همان مرحله سر به مهر مانده است. شش روز آفرینش. اصلاً چرا آفریدگار همه توانا، این اندازه زمان برای آفرینش جهان نیاز داشته باشد؟ خدا باید می‌توانست جهان را در کمتر از یک صدم هزارم ثانیه خلق کند.

کبالا با این نظر موافق است. شش روز آفرینش هیچ کاری با مفهوم زمان، آن گونه که ما می‌شناسیم نداشت. این یک رمز است که نشان از شش بعد یکی شده دارد.

علم به یافته های کبالا می‌رسد

دو هزار سال بعد، پس از آن که عارفان کبالای باستانی، آشکار ساختند که واقعیت در ده بُعد وجود دارد و شش بُعد آن به صورت یک بُعد فشرده شده‌اند، فیزیکدان‌ها به نتیجه‌ای مشابه رسیدند و نظریهٔ Superstring یا تار بنیادی را مطرح کردند.

بنا به این نظریه، جهان ما از مجراهای ظریف، لرزان و نخ مانندی درست شده است. لرزش‌های مختلف تار، ذرّات متفاوت مادّه را پدید می‌آورند.

برایان گرین، یکی از پردازندگان نظریهٔ تار بنیادی، درکتاب خود به نام
The Elegant Universe. Superstrings, Hidden Dimensions and the Quest for the Ultimate Theory
«جهان خوش پرداخت. نظریهٔ تار بنیادی، ابعاد پنهان و نیاز به نظریه‌ای نهایی» می‌نویسد:

«همان طور که انگاره‌های لرزشی یک سیم ویولون، نت‌های متفاوت موسیقی را پدید می‌آورد، انگاره‌های لرزشی متفاوت تار بنیادی نیز مواد مختلف و نیروهای گوناگون را پدید می‌آورد. نظریهٔ تار بنیادی نیز، معتقد به فضاها و بُعدهای دیگری‌ست که در یکدیگر فرو رفته و آن قدر کوچک و فشرده شده‌اند که تاکنون ما آنها را ندیده‌ایم.

این نظریه به گونه‌ای پیش رفت که تعداد ابعاد عالم خلقت را ده بعد اعلام کرد. بنا به نظر دانشمندان، تعداد ابعادی که درهم فرو رفته و در یک بعد فشرده شده‌اند، شش است. این همان عددی است که کبالای باستانی برای ابعاد فشرده شده، بیان می‌کرد!

دکتر می‌شیو کاکویی از سردمداران علمی شناخته شده در زمینهٔ فیزیک نظری و از هواداران نظریه Superstring یا تار بنیادی ست. او در کتاب خود به نام فضای فراتر یا Hyperspace می‌نویسد:

«جهان، یک سمفونی از تارهای ارتعاش کننده است. وقتی تارها به مکان ـ زمان[1] ده بعدی منتقل می‌شوند، فضا- زمان پیرامون خود را مطابق پیش بینی‌های تئوری نسبیت عام در یکدیگر فشرده می‌کنند... در هنگام انفجار بزرگ، شش بعد از ده بعد در یکدیگر ادغام و به یک گلولهٔ ریز تبدیل شدند. چهار بعد باقی به صورت انفجاری گسترده شدند و جهان محسوس ما را پدید آوردند».

دکتر کاکو تأثیر این دیدگاه جدید (یا قدیمی) را بر محافل دانشمندان چنین بیان می‌کند: «برای حامیان این نظریه، این پیش

[1] Space-Time- پس از نظریه نسبیت آینشتاین، دیگر مفهوم‌های زمان و مکان جداگانه مطرح نیستند. هر زمانی دارای مختصات مکانی و برعکس است. بنابراین، دانش امروزی مفهوم مکان - زمان را پیشنهاد می‌کند. مترجم

بینی که دنیا ابتدا در ده بُعد شروع شد، مرزهای تازه و نفس‌گیری از ریاضیات پیچیده را در عرصهٔ مطالعه دنیای فیزیکی به میان می‌آورد.» دکتر کاکو از دیدن شباهت‌های تکان دهنده میان کبالا و نظریه تار بنیادی، حیرت زده شد و نوشت:

«شگفت‌انگیز است که چگونه اعداد جادویی فیزیک و نظریهٔ بُعدهای درهم فرو رفته، در کبالا یافت می‌شود.»

یک دانش عــملی

در یک سـطح عـملی، هـمهٔ ایـن زمـزمه‌های بـرانـگیزانـدهٔ کـبالا چـه مـعنایی بـرای مـا دارنـد؟ چـگونه رویـدادهـای زنـدگی مـا بـه انـفجاری در ۱۵ بـیلیون سـال پـیش بـستگی دارد؟ چـرا بـاید بـرای مـا مـهم بـاشد کـه دنـیا ده بُـعد دارد یـا پــنجاه بُــعد و دانــستن آن بــه چــه کــار مــی‌آید؟ ایــنها چــه ربــطی بــه اضـطراب‌هـای زنـدگی مـا دارنـد؟ ربـای هـا، مـحقّقان و دانـشمندان بـسیاری شـباهت عـمیق مـیان کـبالا و نـظریهٔ انـفجار بـزرگ و تـار بـنیادی را پـذیرفته‌انـد. ولی کـه چـه بـشود؟ چـه ربـطی دارد بـه تـرس‌ها و وحـشت‌ها و مـیل‌های مـا بـه کـامیابی بـی پـایان؟ چـه ارتـباطی هـست مـیان ایـنها و نـیاز بـی پـایان مـا بـه خـوشبختی پـایدار؟

نـبوغ ربـای اشـلگ در ایـنجا آشـکار مـی‌شود: او ایـن مـفاهیم را بـا یـکدیگر در آمـیخت و بــه سـطحی آورد کــه بـتوانــند عـرصهٔ خـوشبختی انـسانی را نـیز روشـن سـازند.

هــمان گــونه کــه در ابــتدا گــفتیم، شش بُــعد کــه فـراســوی ادراک مــا قــرار گـرفته‌انـد، در کـنار هـم بـه عـنوان دنـیای فـراتـر شـناخته مـی‌شوند.

دنـیای فـراتـر، قـلمرو نـود و نـه درصـد است کـه مـا قـبلاً در فـصل‌های گـذشته از آن سـخن گـفتیم:

●ما در لحظه‌های کمیاب روشن شدگی، جذبهٔ معنوی، بصیرت عرفانی، گسترش خودآگاهی و حس ششم، الهام و یا برنده شدن در لاتاری، برای لحظه‌ای قلمرو نودونه درصد را لمس می‌کنیم.

● وقتی که مایکل جوردن گُل برنده را در مسابقات قهرمانی AA_NC زد و آیندهٔ خود را ساخت، لذّتی که احساس کرد از همین قلمرو آمد.

● وقتی قلب شما مثل طبل می‌کوبد و شور عشق در لحظهٔ دیدار با جفت ازلی[1] شما را فرا می‌گیرد، قلمرو نودونه درصد را لمس می‌کنید.

● وقتی که در ساحل دراز کشیده‌اید و آفتاب می‌گیرید و هیچ نگرانی در دنیا ندارید، این آسایش خیال فوق طبیعی از دنیاهای فراتر به سوی شما جاری می‌شود.

● هنگام تجربهٔ لذّت، شادمانی، آرامش، صلح درونی، راحتی و از آن دست اعتماد به نفس‌هایی که همراه با حسّ برنده شدن در همه کارها هستند، یکی از بالاترین مراحل ده سفیروت را لمس کرده‌اید.

همان گونه که پیش‌تر گفتیم، این همان قلمرویی است که افلاتون درباره‌اش نوشت؛ دنیای بی زمان ایده‌ها و مُثُل که فراسوی دنیای فیزیکی حواس پنج‌گانه وجود دارد. ایزاک نیوتن که بزرگ‌ترین دانشمند همهٔ اعصار شناخته شده است، می‌گفت که افلاتون این مفاهیم را از کبالا گرفت و آنها را در چهارچوب دیدگاه خود از واقعیت استفاده کرد.

1- Soul Mate

افلاتون وقتی که یهودیان بسیاری در مصر سکونت داشتند، به مصر رفت و در آنجا دیدگاه‌های متافیزیکی آنها را درباره موجودات برتر و علّت امور آموخت. افلاتون این پدیده‌ها را ایده‌ها یا مُثُل و عارفان کبالایی، سفیروت می‌نامیدند.

وقتی که به ذهن خود بال پرواز می‌دهیم و با دنیای فراتر ارتباط می‌گیریم، دگرگونی ماندگار و مثبتی را در زندگی خود پایه می‌ریزیم. به یاد داشته باشید که حرکت دادن بازو، سایهٔ روی دیوار را خود به خود به پاسخ وا می‌دارد. وقتی ما دنیای ۹۹ درصد را تکان می‌دهیم، دنیای یک درصد از آن پیروی می‌کند.

ما بارها از خود پرسیده‌ایم: خدا کجاست وقتی بیش از هر زمان دیگر به او نیاز داریم؟

چندبار از خود پرسیده‌ایم که چرا این قدر ارتباط با خدا دشوار است؟ کلید اتصال به خالق و پاسخ گرفتن از دعاهای ما، دانستن این امر است که چگونه با دنیای فراتر نود و نه درصد اتصال پیدا می‌کنیم.

در صفحه‌های بعد این چگونگی را می‌آموزید.

نظریه واکنش زایی

«همه به دگرگون کردن دنیا فکر می‌کنند، اما هیچ کس در فکر تغییر خود نیست»

لئوتولستوی

وقتی که ما به قلمرو ۹۹ درصد می‌نگریم، چهار صفت اصلی نور را می‌بینیم که در ما به ودیعه گذاشته شده و باید آنها را در دنیای خود فعّال کنیم تا نان شرمساری را از میان برداریم.

این صفت‌های نور عبارتند از:

- علّت است.
- آفریننده است.
- کنترل را به دست دارد.
- بخشنده است.

در دنیای فیزیکی ما این چهار صفت در یک ویژگی جمع می‌شوند. پدرم، کبالیست را و برگ، به شیوایی آنها را در یک کلمه و در ارتباط با

رفـتارشناسی انـسانی بـیان مـی‌کند: رفـتار پـیش‌نگر[1] از سـوی دیـگر، هـمه ویـژگی‌های ظـرف ـ کـه هـمان نـوع بـشر است ـ مـی‌توانـد بـا یک کـلمه بـیان شـود:

رفـتار واکـنشی[2]

رفـتار واکـنشی یـعنی:

- مـعلول بـودن
- مـخلوق بـودن
- زیـر کـنترل هـمه چـیز بـودن
- گـیرنده بـودن

[1] -Proactive - مـترجم ازمـعادل پـیشگیرانـه اسـتفاده نـمی‌کند، چـون پـیشگیری تـنها جـلوگیری ازجنبه‌های بد را به خاطر می آورد، ولی پیش نگری هم جلوگیری از رویدادهای بد است و هم زمینه سازی برای خوبی. پیش نگری در ذات خود عملی فعالانه است، به همین دلیل در خود معنای Pro به معنای پیش و Active به معنای فعال را دارد. مترجم

[2] Reactive-

تعریف کامل‌تر رفتار واکنشی

رفتار واکنشی بر پایهٔ میل انسان به گیرندگی شکل می‌گیرد. این میل اوّلیه در دنیای بی‌کرانگی آفریده شد. رفتار واکنشی شامل حرص، خودپرستی، خودنگری، خشم، حسادت و صفاتی نظیر آن‌هاست.

رفتار واکنشی هرگونه واکنشی‌ست که ما نسبت به شرایط بیرونی نشان می‌دهیم. این رفتار می‌تواند در بردارندهٔ حس بیزاری، حسادت، نخوت، حرمت به نفس ضعیف، برتری‌طلبی و نفرت و تنگ نظری باشد.

یک لحظه به این واکنش‌ها فکر کنید. به یاد بیاورید زمان‌هایی را که این عواطف درون شما بیدار شدند. به شرایطی فکر کنید که این احساس‌ها را دامن زدند.

در حقیقت، نود و نه درصد رفتار ما واکنشی‌ست. اما وجود ما همین‌گونه طراحی شده است. جوهر وجود ما دریافت کامیابی است.

خودآگاهی ما برپایهٔ امیال واکنشی، خودجوش و غریزی شکل گرفته است. برخاستن برعلیه این خودآگاهی، نیازمند دگرگونی معنوی ـ روحانی نابی‌ست.

اینک ببینیم چگونه این مفاهیم کبالایی در دنیای واقعی ما نقش بازی می‌کنند.

معنای زندگی

به ساده‌ترین بیان، رسالت ظرف، تبدیل خود از صورت نیرویی واکنشی به نیروی پیش نگر است. به این معنا که:

- این هدف نهایی زندگی است.
- دلیل وجود داشتن ماست.
- معنای زندگی ماست.
- راهی‌ست به سوی سکونت در خانهٔ اصلی خود.
- جاده‌ای ست به سوی کامیابی بی‌پایان.
- راز برداشتن نان شرمساری، به ظهور رساندن صفاتی است که از خدا به ارث برده‌ایم.

تعریف حقیقی مفهوم تحول معنوی ـ روحانی‌ست. ما اینک از چهارمین اصل کبالا پرده برداشته‌ایم:

هدف زندگی، تحوّل معنوی روحانی است و تبدیل شدن از صورت موجودی واکنش گر به هستی پیش‌نگرانه.

ساخت شکنی نظریهٔ واکنش زایی

- وقتی ما در برابر شرایط و رویدادهای بیرونی زندگی خود رفتار واکنشی در پیش می‌گیریم، تنها یک معلول هستیم و نه یک علّت. ما واکنشی هستیم و نه پیش نگر.
- اگر بدون هیچ تحول فردی و تغییر در طبیعت خود زندگی کنیم به خلق لایه های بالاتر معنوی- روحانی وجود خود نپرداخته ایم.
- وقتی که ما اجازه می‌دهیم نیروهای بیرونی، احساسات ما را تحت تأثیر قرار دهند (چه تأثیر مثبت و چه منفی)، آن گاه، زیر کنترل امور هستیم.
- وقتی که ما رفتار خودپرست و خود محور از خود نشان می‌دهیم موجودی بخشنده نیستیم، بلکه برعکس به دنبال ارضاء هسته خودپرستانه وجود خود رفته‌ایم.

قبل از رفتن به صفحهٔ بعد روی این نکته‌ها به تفکر بپردازید.

انفجار بزرگ معنوی ـ روحانی

هربار که ما در زندگی، رفتار واکنشی نشان می‌دهیم، چه در حالت خشم و چه لذت، نیرویی که احساس می‌کنیم، اتصال مستقیم و خطرناکی‌ست به قلمرو ۹۹ درصد. این همان نوری‌ست که ظرف در دنیای بی کرانگی دریافت کرد. این نور به ما به یک شوک انرژی می‌دهد؛ یک حسّ لذت؛ احساس ارضاء.

با وجود این، همین پرتو اولیهٔ نور بود که نان شرمساری را پدید آورد! ظرف، این نور را از خود راند، زیرا آن را با حالتی واکنشی دریافت کرده بود.

هرگاه که ما واکنشی رفتار می‌کنیم، طبیعت اصیل خود را که از آفرینش به ارث برده‌ایم، نفی می‌کنیم. سپس روح ما کنش اولیهٔ مقاومت را دوباره باز تولید و از جاری شدن نور، جلوگیری می‌کند. یک نسخهٔ معنوی ـ روحانی از انفجار بزرگ دوباره به اجرا درمی‌آید. به بیان استعاری، یک لایهٔ دیگر پارچه روی لامپ کشیده می‌شود. زندگی تاریک‌تر می‌شود. این زمانی‌ست که لذت از هم می‌پاشد و ما با وحشت و لرز، تنها می‌مانیم. حسّ لذّت ناپدید می‌شود. به همین دلیل است که هرگاه واکنشی رفتار می‌کنیم و نسبت به همسرمان دچار انفجار خشم می‌شویم، چند لحظه بعد خود را در سطح پایین‌تر انرژی می‌یابیم. به

همین دلیل است که معتادان، پس از مصرف موادّ مخدر و رسیدن به حالت افیونی، یک دورهٔ افت را تجربه می‌کنند. به همین دلیل است که پس از خرید یک ماشین نو یا لباس جدید، هیجان ما فروکش می‌کند. ارضاء یا لذّتی که برده بودیم، از راه تلاش‌های پیش‌نگرانهٔ ما به دست نیامده بود. یک امر بیرونی، کامیابی ما را تضمین کرده بود.

به همین ترتیب، اگر کسی به ما تعارفی چاپلوسانه بکند و ما نسبت به خود احساس بهتری پیدا کنیم، فرد دیگر علّت است و ما همچنان یک معلول. شادمانی ما در این حالت موقتی است. روح ما مجبور است که عمل مقاومت را انجام دهد و نور را قطع کند تا نان شرمساری به سفرهٔ ما راه نیابد. تاریکی، حاصل نهایی چنین فرآیندی ست.

یک جـایگزین مـعنوی ـ روحـانی

یک راه حـلّ دیـگر هـم داریـم کـه از «انـفجار بـزرگ مـعنوی ـ روحـانی» در زنـدگی مـا جـلوگیری مـی‌کند. مـا مـی‌توانـیم از مـقاومت بـه صـورت پـیش‌نگرانـه اسـتفاده کـنیم. یـعنی هـمهٔ بـرخوردهای واکـنشی خـود را از طـریق گـزینه‌های اخـتیار آزاد خـود مـتوقف مـی‌سازیم.

هـرچند کـه ایـن فـرآیند را مـی‌توان در یک جـملهٔ کـوتاه بـیان کـرد، ولی عـملی سـاختن آن، نـیازمند اخـتیار فـوق انـسانی و قـدرت خـود داری است. بـه زودی مـی‌فهمیم کـه گـفتن آن آسـان‌تر از انـجامش است. ولی ابـتدا، تـمرین زیـر را انـجام دهـیم تـا بـا درکـی عـمیق‌تر از مـفهوم مـقاومت، مـعنای حـقیقی تـحوّل را بـفهمیم.

آزمـون۱۰ هـزار دلاری

سـناریوی شـماره ۱ : در یک مـحل کـسب، صـد هـزار دلار بـه صـورت اسـکناس زیـر مـیز کـاری قـرار دارد. مـردی وارد مـی‌شود و پـول را مـی‌بیند. مـطمئن مـی‌شود کـه هـیچ کس او را نـمی‌بیند و سـپس پـول را بـرمی‌دارد و مـانند یک راهـزن فـرار می‌کند.

سـناریوی شـماره ۲ : مـردی وارد مـی‌شود و پـول را مـی‌بیند. لرزی تـن او را فـرا مـی‌گیرد و حـتی از لمس پـول وحـشت دارد، چـه رسـد بـه دزدیـدن آن. او مـانند یک خـرگوش هـراسـان از سـاختمان مـی‌گریزد.

سـناریوی شـماره۳ : مـردی وارد مـی شـود و پـول را مـی‌بیند. دور و بـر را مـی‌پاید مـبادا کـسی او را بـبیند. سـپس پـول را بـغل مـی‌گیرد و فـرار مـی‌کند. ولی نـاگهان مـی‌ایـستد. او یک لحـظه دچـار دو دلی جـانکاهی مـی‌شود، ولی سـپس تـصمیم می‌گیرد کـه پـول را بـه زیـر میز بـرگرداند.

سـناریوی شـماره ۴ : مـردی وارد مـی‌شود و پـول را مـی‌بیند. آن را بـرمی‌دارد و داخـل چـمدان مـی‌گذارد. او چـمدان را بـغل مـی‌کند و بـه دست نـگهبانان سـاختمان مـی‌دهد. سـپس، یـادداشـتی روی مـیز مـی‌گذارد بـرای صـاحب مـبلغ هـنگفت پـول بـه ایـن، مـضمون کـه مـی‌توانـد پـولش را از نـگهبانان سـاختمان بـگیرد.

سناریوی ۱: در این حالت، مرد، زیر سلطهٔ میل به دریافت واکنشی و عزیزی قرار دارد که از او می‌خواهد پول را بردارد و فرار کند. رفتار واکنشی هیچ نوری تولید نمی‌کند.

سناریوی ۲: این مرد تنها به میل غریزی خود پاسخ می‌دهد و این میل در او همان وحشت از حتی فکر دزدیدن پول است. واکنش در برابر این غریزهٔ طبیعی، هیچ نوری تولید نمی‌کند. مرد وارد ساختمان می‌شود و از آن خارج می‌گردد، بی هیچ تحوّلی در طبیعت خود.

سناریوی ۳: مرد در ابتدا در برابر میل به دزدیدن پول واکنش می‌کند، ولی سپس این واکنش را متوقف می‌سازد. او واکنش خود را با حرکتی پیش‌نگرانه خاموش می‌کند. سپس برخلاف غریزهٔ اولیه‌اش، طبیعت خود را در یک لحظه متحول می‌کند و پول را بر می‌گرداند. این تحوّل از واکنش به پیش‌نگری، نور معنوی ـ روحانی را جاری می‌سازد.

سناریوی ۴: در اینجا مرد، تنها به میل غریزی خود به انجام کار درست واکنش می‌کند. او از ابتدا در یک حالت ذهنی پیش نگر نسبت به دزدیدن پول قرار داشت. هیچ تغییری در طبیعت او رخ نمی‌دهد. در چنین موقعیتی، او همان کسی که بوده، باقی می‌ماند. بنا به دیدگاه کبالا، این رفتار هیچ نور اضافی در زندگی این فرد ایجاد نمی‌کند. ولی مرد شریف این سناریو، هنوز می تواند نور را جاری کند. او به دنبال پس

دادن پول نباید به حسّ خودپرستی خود پاسخ بدهد، زیرا این حس به او می گوید که چقدر فرد پاکدامن و خوبی بوده است.

او باید بر میل به دریافت ستایش برای کار نیکی که کرده، غلبه کند. او باید بفهمد که فرصت بزرگی که به او دست داده، عمل فیزیکی برگرداندن پول نبوده است؛ بلکه فرصتی برای او پیش آمده که کار نیک خود را به صورت یک راز نگه دارد و از ستایش خود بپرهیزد.

همیشه به یاد داشته باشید که خصوصیات مثبت شما کلید نور را روشن نمی‌کند. نور تنها زمانی جریان می‌یابد که ما خصوصیات منفی و واکنشی خود را می‌شناسیم و آنها را ریشه کن می‌سازیم. میزان تحوّل در طبیعت ماست که میزان کامیابی ما را رقم می‌زند.

صـف طـویل فـروشگاه زنـدگی

بـار دیـگری کـه در صـف طـویل یک مـاشین ATM در بـانک مـی‌ایـستید، یـا در تـرافـیک گـیر مـی‌کنید و یـا در صـف صـندوق فـروشگاه مـنتظرید، در بـرابـر نـیاز بـه واکـنش، مـقاومت کـنید. دلخـور نـشوید. بـی صـبری نـشان نـدهید. عـصبانی نـشوید. ایـن صـف بـرای امـتحان شـماست و بـه شـما یک فـرصت مـی‌دهد کـه از واکـنش خـودداری کـنید. در صـورت واکـنش کـردن، مـوقعیت، شـما را کـنترل مـی‌کند. شـرایـط، تـبدیل بـه عـلّت مـی‌شود و شـما مـعلول خـواهـید بـود.

هـمیشه بـه یـاد داشـته بـاشید کـه دلیـل واکـنش نـکردن بـه صـف بـلند فـروشگاه و یـا نـسبت بـه رانـندهٔ دیـوانـه‌ای کـه در بـزرگراه از شـما جـلو مـی‌زند و یـا بـرادر شـوهرتان کـه شـما را از کـوره بـه در مـی‌برد، هـیچ ربـطی بـه مؤدب بـودن شـما نـدارد. هـیچ ربـطی هـم بـه اخـلاق و اصـول خـوب شـما و یـا اصـول انـسان دوسـتی نـدارد. ایـن بـه شـما مـربوط است و بـه ایـن کـه چـنین شـرایـطی چـه درسـی بـرای شـما دارد؟

اصـول اخـلاقی مـحرک شـما نـیست

از نـظر تـاریخی، اصـول اخـلاقی هـرگز بـه صـلح و یـگانگی مـنجر نـشده‌انـد. اخـلاق بـی‌تردید، مـفهومی شـریف است، ولی هـرگز طـبیعت وحش را تـغییر نـمی‌دهد؛ هـرگز نـداده و هـرگز نـخواهـد داد. مـا نـوع گـیرنده هـستیم و هـمیشه از خـود مـی‌پرسیم: چـه چـیزی بـرای مـن دارد؟ بـاشد قـبول. ایـن خـواست آفـریدگار بـوده است.

انـسان‌ها در ازای اعـمال خـود مـی خـواهـند چـیزی دریـافت کـنند. هـدف مـقاومت، نـزدیک‌تر کـردن شـما بـه نـور است تـا بـتوانـید آن را دریـافت کـنید. بـنابرایـن، مـیل بـه واکـنش خـودخواهـانه را پس بـزنید. نـه چـون ایـن کـار از نـظر اخـلاقی خـوب است، بـلکه از ایـن رو کـه تـحوّل نـاشی از آن بـه خـدمت مـنافع خـود شـما خـواهـد بـود. ایـن یک نـاسازه[۱] است: وقـتی شـما از خـودخواهـی و گـیرنده بـودن بـاز مـی‌ایـستید، آن‌گـاه نـور بـه شـما نـظر مـی‌کند و مـی‌توانـید هـر چـیزی را بـگیرید، بـی آن کـه تـرس از دست دادن آن در آیـندهٔ نـزدیک بـه شـما دست بـدهد.

هـریک از مـا قـدرت آوردن کـامیابی بـه زنـدگی خـود از راه تـحوّل در طـبیعت خـویش را دارد. وقـتی تـعداد کـافی از مـیان مـا بـه چـنین سـطحی بـرسیم، سـراسـر دنـیا از ورود نـوری شـگفت‌انـگیز سـرشار مـی‌شود.

۱- Paradox

لحظهٔ تحوّل

ما در زندگی دو گزینه[۱] داریم:

۱ـ به موقعیت واکنش کنیم. آن‌گاه، روح ما سرانجام در برابر ورود نور مقاومت می‌کند و ما را در تاریکی قلمرو یک درصد به‌جا می‌گذارد.

۲ـ پیش‌نگرانه در برابر میل به واکنش مقاومت کنیم و در نتیجه، خود را به قلمرو نود و نه درصد متصل سازیم. گزینهٔ شماره ۲، نان شرمساری را از زندگی ما برمی‌دارد و در شرایط مشخص، راه را برای ورود نور و نورانی شدن زندگی باز می‌کند. به بیانی دیگر، لحظه‌ای که ما در برابر واکنش کردن مقاومت می‌کنیم، یک جنبه از وجود خود را متحوّل کرده‌ایم. این جنبه ممکن است علّت وجودی ما باشد. در این حالت، به‌طور خود به خود به قلمرو ۹۹ درصد متصل می‌شویم و نور کافی به زندگی ما می‌تابد.

بنابراین، اصل پنجم معنوی ـ روحانی چنین است: در لحظهٔ تحول، ما با قلمرو ۹۹ درصد ارتباط می‌گیریم.

Choice-[۱]

فرمول تحوّل

تبدیل واکنش به رفتار پیش‌نگرانه این‌گونه رخ می‌دهد:

۱ـ یک مانع بروز می‌کند.
۲ـ بفهمید که واکنش ـ و نه خود مانع ـ دشمن حقیقی شماست.
۳ـ سیستم واکنشی خود را خاموش کنید تا به نور اجازهٔ ورود بدهید.
۴ـ طبیعت پیش‌نگرانهٔ خود را به کار بیندازید.

لحظهٔ تحوّل در مراحل ۳ و ۴ رخ می‌دهد. یعنی وقتی که شما روح خود را در پیوند با بُعد نور و قلمرو نود و نه درصد قرار می‌دهید.

به کار گرفتن فرمول تحول

ایـن سـناریوی زنـدگی را در نـظر بـگیرید و نـگاه کـنید کـه چـگونه فـرمول عـمل می‌کند:

۱ـ یک مـانع بـروز مـی‌کند:

دوست شـما آزرده‌تـان مـی‌کند.

۲ـ واکـنش عـاطفی شـما:

شـما نـاراحت، خـشمگین و مـجروح هـستید.

۳ـ رفـتار واکـنشی شـما:

شـما سـر دوست خـود فـریاد مـی‌کشید و تـا مـاه‌ها بـا او حـرف نـمی‌زنید.

تجزیه و تحلیل فرمول تحول

۱ـ مانعی بروز می‌کند.
بهترین دوست شما، آزرده‌تان می‌کند.

۲ـ بفهمید که واکنش بدترین دشمن شماست.
احساس‌های آزردگی، خشم و جراحت دشمنان واقعی شما هستند و نه بهترین دوستتان.

۳ـ سیستم واکنشی خود را خاموش کنید و به نور اجازهٔ ورود بدهید.
همه واکنش‌های عاطفی را از خود دور کنید. به جای فریاد زدن و قطع رابطه، همه چیز را درون خود فرو بخورید. حتی اگر سرزنشی به شما وارد نیست، بگذارید دوستتان حرف ناروا بگوید. آن چه مهم است این نیست که حقّ با کیست. مهم، تصمیم شما به واکنش نکردن است.

۴ـ طبیعت پیش نگرانهٔ خود را در عمل نشان بدهید.

اینک با قلمرو ۹۹ درصد در ارتباط هستید. عواطفی که احساس می‌کنید و مجموعه حرکت‌های بعدی شما از نور ریشه خواهد گرفت. به طور خود به خودی احساس‌ها و رفتارهای خوب جریان پیدا می‌کنند. خواهید دید که تغییر مثبتی در شرایط بیرونی که با آن مواجه بودید، رخ می‌دهد.

یک دوست طوری به شما پاسخ می‌دهد که هرگز تصوّر نمی‌کردید. یا اطلاعی روشنگر درباره رابطهٔ شما ناگهان آشکار می‌شود.

اغلب، توجه ما بر روی شرایط بیرونی‌ست. کسی که دوستش داریم، ما را می‌آزارد. یک معامله شکست می‌خورد. ما با عقیدهٔ یک نفر مخالف هستیم. کسی به ما توهین می‌کند. یک همکار به مقامی می‌رسد که لیاقت ما بوده است. دوستی ما را نادیده می‌گیرد. سراسر روز، شرایط بیرونی در ما واکنش ایجاد می‌کند. به جای واکنش از این فرمول استفاده کنید. آن‌گاه شاهد رخ دادن معجزه‌ها خواهید بود.

قـدیمی‌ترین بـازی

تـصوّر کـنید ۱۸ نـفر در یک مـسابقهٔ بـیس‌بال شـرکت کـرده‌انـد، هـمهٔ آنـها اسـتعداد ورزشـی بـازی در حـد جـودیماجیو، بـابی‌روت، سـندی کـوناس و الکس رودریـگز دارنـد. آنـها از هـمهٔ تـجهیزات لازم بـرای اجـرای یک بـازی بـرخوردارنـد: تـوپ، چـوب بـیس‌بال و دیـگر ابـزارهـای لازم. حـتی سـطلی بـرای آدامس‌هـای جـویده وجـود دارد.

ولی فـرض کـنید کـه یک عـنصر حـیاتی کـم است: قـواعـد بـازی. ایـن هـجده نـفر تـاکنون دربـارهٔ بـیس بـال چـیزی نـشنیده‌انـد و هـیچ تـصوّری از آن نـدارنـد. چـه اتـفاقی مـی‌افـتد، اگـر هـمهٔ ایـن افـراد بـدانـند کـه بـاید بـیس‌بال بـازی کـنند و تـا وقـتی جـایزهٔ جـهانی را نـبرند، از زمـین خـارج نـمی‌شوند؟

فـکرش را بـکنید چـه آشـوبی پـدید مـی‌آید؛ جـنگ، دعـوا، دلخـوری و اسـتعفا. بـرخی از بـازیگران، مـمکن بـود قـواعـد خـود را درست کـنند. حـتی اگـر بـازیگران صـفات مـشابه سـتاره‌های بـیس بـال را داشـته بـاشند، حـاصل کـارشان بـلبشویی بیش نـخواهـد بـود.

بـنا بـه دیـدگاه کـبالا، مـهم نـیست کـه مـا چـه انـدازه اسـتعداد داشـته بـاشیم. بـدون قـواعـد بـازی، نـتیجه آشـوب مـطلق است. چـه چـیز مـا را وارد یک بـازی

بس قـدیمی‌تر و اسـرارآمـیزتر از بـیس‌بال کـرده است؟

قـاعده‌های ایـن دشـوارتـرین بـازی، در نـوشته‌های کـبالایی حـدود دو هـزار سـال پـیش ثـبت شـده است. ایـن کـتاب زوهـر نـام دارد و حـاوی رازهـای مـعنوی ـ روحـانی حـاکم بـر بـازی زنـدگی‌ست.

بـنا بـه حـکمت زوهـر، هـریک از مـا یک بـاب روت بـالقوه در بـازی زنـدگی هـستیم. هـریک از مـا بـا اسـتعدادهـایی عـظیم وارد ایـن دنـیا شـده‌ایـم. ولی در بـیشتر مـا ایـن اسـتعدادهـا بـه کـار گـرفته نـمی‌شوند، زیـرا بـازی را بـدون درک درسـتی از قـواعـد آن شـروع کـرده‌ایـم. نـتیجه چـه است؟ مـا مـی‌جنگیم، دعـوا مـی‌کنیم، دلخـور مـی‌شویم و دوبـاره بـازی‌های جـدید سـرهم مـی‌کنیم و هـر روز بـا قـواعـد سـاختهٔ خـود بـازی مـی‌کنیم. بـی هـیچ حـاصلی.

کـبالا بـا قـاطعیت قـوانـین را بـه مـا مـی‌آموزد، ولی بـدون گـذاشـتن مـحدودیت بـر تـجربهٔ روزمـره از زنـدگی. بـرعکس، کـبالا مـجموعه‌ای از قـوانـین مـعنوی ـ روحـانی جـهانشمول را ارائـه مـی‌دهد کـه جـسم و روح مـا را بـه آزادی و قـدرت مـی‌رساند. ایـن قـوانـین عـبارتند از ۱۳ اصـل کـبالا کـه در ایـن کـتاب بـا آنـها آشـنا مـی‌شویم.

چشم بند

پیش از آن که شروع به درک اصول معنوی ـ روحانی کبالا در سطوح عمیق آن بکنیم، باید بر یک مانع غلبه کنیم. این افراد با استعداد در مسابقهٔ بیس بال اینک یک دفترچه قواعد دارند. ولی فرض کنیم که ما پیش از ورود به زمین، چشم‌های آنها را بستیم. با آن که قاعده بازی را می‌دانستند ولی قدرت دیدن نداشتند. حاصل، دوباره آشوب مطلق است.

بنا به دیدگاه کبالا هریک از ما با چشم‌های بسته به این دنیا می‌آییم. پیش از آن که قواعد بازی زندگی را یاد بگیریم و براساس آنها عمل کنیم، ابتدا باید چشم بند را برداریم و چیزی مهمّ‌تر را دریابیم: حریف ما در بازی زندگی کیست؟

ضد هوش

چرا طبیعت انسانی این قدر گرایش به رفتار خود تخریب‌گر دارد؟ چرا ما در فعالیت‌هایی درگیر می‌شویم که می‌دانیم برای ما بد هستند، حتی وقتی دلمان نمی‌خواهد درگیر آنها باشیم؟ چرا ما از آن چه خوب است گریز می‌زنیم و به چیزی پناه می‌بریم که برای ما بد است؟ چرا برای ما حرص و طمع جذّاب‌تر و سرگرم کننده‌تر از سخاوتمندی هستند؟ چرا این قدر برای ما آسان است که به چیزهای خطرناک معتاد شویم؟ ما به آسانی با اوّلین قطعه از یک دسر شکلاتی جدید، اسیر آن می‌شویم؟ هنوز تقریباً ناممکن است که به کدوی آب‌پز عادت کنیم، حتی پس از سال‌ها که به زور آن را می‌بلعیم.

خشم، ترس، حسادت و تنبلی، همگی رفتارهای منفی و مخرّب ما هستند که با جاذبه‌ای شدید بر روی ما عمل می‌کنند. مهم نیست چقدر تمرین کنیم تا دو متر از زمین بلند شویم، ولی این امکان‌پذیر نیست. نیروی منفی، دائماً ما را پایین می‌کشد، هر قدر هم بخواهیم از آن رها شویم. این موضوع در طبیعت ماست. به همین ترتیب، جاذبه به سوی عادت‌های خوب و مثبت، گویی هرگز اتفّاق نمی‌افتد. برعکس، وقتی به همه مسائل سودمند می‌رسیم، زیر سلطهٔ نیروی عقب نشینی قرار داریم. نوعی ضد هوش در وجود ما هست که مدام جلوی تلاش‌های ما را برای ایجاد تغییر مثبت می‌گیرد.

بخش چهارم

بازی، حریف ما و هنر متحوّل شدن

آن صدای دیگر

ایـن گـونه شـروع مـی‌شود: بـا عـمیق‌ترین بـاور درونـی بـه خـود مـی‌گویید کـه یک رژیـم غـذایـی و زنـدگی سـالمی را از فـردا شـروع مـی‌کنید. ولی وقـتی بـه فـردا مـی‌رسید و یک پـیتزا بـا پـنیر اضـافه جـلوی شـما در سـر مـی‌آورد، یک صـدای دوّم از نـاکجا مـی‌آید و کـار شـما را خـراب مـی‌کند. صـدای دوّم شـما را مـتقاعد مـی‌کند کـه تـحول در روش زنـدگی خـود را بـه فـردا مـوکول کـنید. گـویی بـرنامه‌ریزی شـده‌ایـد کـه وقـتی بـه بـهبود کـیفیت زنـدگی خـود مـی‌رسید، شـکست بـخورید.

ولی ما به این دنیا آمده‌ایم تا طبیعت خود را تغییر دهیم. این عهدی‌ست که در دنیای بی کرانگی بسته‌ایم. ما به عنوان ظرف، دیگر کامیابی پایدار دریافت نمی‌کنیم، مگر آن که نان شرمساری را برداریم و طبیعت گیرندهٔ خود را به طبیعت پیش‌نگر تبدیل کنیم. این وظیفه، بی نهایت دشوار است. در واقع حدوداً ناممکن است. چرا طبع انسان این اندازه به سوی امور منفی گرایش دارد؟

چـرا یک پـاسخ واکـنشی، نـیاز بـه تـلاش نـدارد ولی یک کـنش پـیش‌نگر در عـمل ناممکن است؟

حریف

تـغییرهای واقـعی بـسیار دشـوارنـد زیـرا در بـازی زنـدگی بـا حـریفی رویـاروی هـستیم کـه دائـم مـی‌خواهـد روی مـا نـفوذ داشـته بـاشد و بـا کـنترل کـردن مـا زنـدگـی‌مـان را خـراب کـند.

آموختیم که ظرف به دلیل آن که صفات ارثی خدا را گرفت، خواست تا نور را خود تولید کند و علّت کامیابی خود باشد. یک راه به دست آوردن درک عمیق‌تر از این مفهوم، بررسی موضوع یک بازی‌ست.

در هر بازی ورزشی، هدف، برنده شدن است. مهم نیست اگر شما از تیم لیکرز لس آنجلس سخن می‌گویید یا شیکاگو کلاب یا میامی دلفین و نیویورک رنجرز و یا تیمی که در مسابقات دوره‌ای پاییز در مینومونی بازی می‌کند. اگر از هریک، بپرسید دنبال کسب چه چیزی هستند، آنها خواهند گفت: بردن بازی.

ولی آیا این واقعاً هدف است؟

فرض کنید کبالیستی یک فرمول جادویی درست کند که تیم شما در مسابقه‌های پی درپی برنده شود. فصل پشت فصل. نتیجه همیشه از قبل تعیین شده و پیروزی حتمی است.
آن وقت چـه می‌شد؟ شـما فـوری مـسابقه را بـی انـدازه خـسته کـننده مـی‌دیدید و

انگیزه‌ای در آن نمی‌یافتید. بنابراین آیا واقعاً می‌توان گفت که برنده شدن، هدف است؟ آن چه ما از یک بازی می‌خواهیم همان خطر، چالش و حتّی امکان باخت است. تلاش در بالاترین حد توان است که خیلی بیشتر از برنده شدن به بازی ارزش می‌دهد.

مفهوم باختن در برابر یک حریف چیزی است که به مفهوم برنده شدن، تعریف، وجود و معنا می‌بخشد.

چه چیز کم بود؟

ما همه چیز در دنیای بی‌کرانگی داشتیم، جز یک چیز: توانایی به دست آوردن و لیاقت تبدیل شدن به علّت کامیابی ای که نور به ما می‌بخشید. بنابراین، ما نور را پس زدیم تا شبیه به نور بشویم و به آفریدگار کامیابی خود تبدیل گردیم.

ما می‌خواستیم بازی آفرینش را خود نیز بیازماییم، حتی با پذیرش خطر باخت، فصل از پی فصل و عمر از پی عمر و با این امکان که یک بار فرصت برنده شدن پیدا کنیم و جام پیروزی را با خود به خانه ببریم. تنها در چنین صورتی، احساس‌های ناب موفقیت و خوشبختی برایمان امکان‌پذیر می‌شود. تنها در چنین حالتی می‌توانیم قدرت رفتار پیش‌نگرانه را افزایش دهیم. بدون آزمایش شدن در بالاترین درجه ممکن، بذر خداگونهٔ پیش نگری در وجود انسان هرگز به ثمر می‌نشیند.

درست مانند آن که در یک المپیک معنوی ـ روحانی شرکت داشته باشیم، باید خود را از نظر ذهنی و عاطفی تمرین دهیم تا طبیعت خداگونهٔ ما تکامل و ظهور می‌کند.

این تمرین‌ها پاسخگوی نیاز انسان برای تولید و خلق نور در زندگی خود و حذف نان شرمساری‌ست.

شراکت

مردی کسبی را از هیچ تبدیل به شرکتی چند میلیون دلاری می‌کند. پس از ۲۵ سال ادارهٔ شرکت، تصمیم به استعفا از مقام مدیرکلی می‌گیرد. او رئیس هیأت مدیره خواهد شد که بیشتر مقامی افتخاری‌ست تا اجرایی.

او وقتی می‌بیند که دخترش دارای استعدادهای بالایی مثل خودش است، ۵۰ درصد مالکیت شرکت و مقام مدیرکلی را به او واگذار می‌کند. ولی این ترفیع برای زن جوان مشکلی ایجاد می‌کند. این خون، عرق و اشک پدر او ـ و نه خودش ـ بوده که شرکت را به وجود آورده است. با آن که پدر از روی عشق، ستایش و احترام شرکت را به او بخشیده، ولی زن جوان این احساس را دارد که مالی باد آورده به او رسیده است.

دختر مسلماً داشتن نصف شرکت و مقام مدیرکلی را دوست دارد، ولی تنها وقتی در شرایط درست به او داده شده باشد. به این ترتیب، دختر نقشه‌ای طرح می‌کند. شرکت هزاران نفر را استخدام می‌کند، بنابراین هیچ کس هویت او را نخواهد فهمید. او تصمیم گرفت برای کاری در انبار تقاضانامه بفرستد و ماه‌ها سخت کار کرد. پس از مدّتی ترفیع گرفت. سپس ترفیع دیگری دریافت کرد. او سال‌ها به کار سخت کوشانه مشغول شد و طی ساعت‌های بی شمار و با هدف کوشش و پشتکار و نیز با استفاده از مغز اقتصادی موروثی خود، از همه سطوح عملیات سردرآورد و نردبان ترقّی را

پله پله بالا رفت. سرانجام، کار او آن قدر خوب بود که به رئیس و مدیر کل شرکت تبدیل شد.

چه فرقی هست میان به ارث بردن یک شرکت و بالارفتن در اثر کوشش خود؟ تفاوت در آن جاست که او، مالکیت را از آن خودش نمی‌دانست مگر زمانی که آن را از مراحل ابتدایی تا نهایی با تلاش خود به دست آورد.

این دختر می‌دانست که وقتی از طریق کار خود به مدیریت دست یابد، می‌تواند از هر چیزی که پدرش برای او می‌خواست، لذّت ببرد. افزون بر این، تنها با پیمودن چنین راهی می‌توانست به تمامی، هدف پدرش را تحقّق بخشد.

مهم این است که در هیچ زمانی طی بالا رفتن دختر،پدر نمی توانست دخالت کند. اگر دختر هرگونه سختی یا عقب رفتی احساس می‌کرد و حتی اگر اخراج می‌شد، پدرش می‌بایست عقب بایستد و اجازه بدهد که او کار خودش را بکند، هر قدر هم که دردناک می‌بود. ولی پدر به دخترش ایمان داشت. از این گذشته، به او امکان پیشرفت داد و می‌دانست که دخترش از همان خصوصیات خودش بهره برده است. او فهمید که دخترش با شایستگی خود به مقام بالا دست یافته و به راستی توانسته مزهٔ احساس فوق‌العادهٔ موفقیت و کامیابی ناشی از مدیریت شرکت را بچشد.

در این داستان، دختر برای ما استعاره‌ای است از ظرف و پدر استعاره‌ای از نور. ظرف نیاز به ظاهر کردن طبیعت موروثی پیش نگر دارد تا بتواند نان شرمساری را از میان بردارد. ما برای آن که پیش‌نگر باشیم ابتدا باید واکنشی باشیم. برای واکنشی بودن، نیاز به چالش داریم. برای تحوّل و تبدیل از واکنشی به پیش‌نگر، داشتن زندگی معنا دار، باارزش و کامل بودن، نیاز به حریفی داریم که ما را به آزمایش بگذارد.

حریف ما کیست؟

جنگ درونی

دو هـزار سـال پـیش، زوهـر حـریف را نـشان داد. زوهـر حـتی فـنون، سـلاح‌ها و راهـکارهای مـقابله بـا حـریف را نـیز تـعیین کـرد. ایـن حـریف، عـلّت نـادیدنی آشـوب در دنـیای فـیزیکی و روح انـسانی‌ست. او صـدایـی‌ست کـه زمـزمه مـی‌کند: «کـیک را هـمین حـالا بـخور. رژیـم غـذایـی را از دوشـنبه شـروع کـن». ایـن هـمان حـریفی است کـه احـساس‌های نـاامـیدی، شک، تـرس، اضـطراب، تـردید و عـدم قـطعیت را مـی پـراکـند. ایـن حـریف هـمچنین اعـتماد بـه نـفس زیـاد از حـد، بـی رحـمی، حـرص، حـسادت، غـبطه، خـشم و سـلطه بـر دیـگران را بـرمی انـگیزد.

ایـن حـریف هـمان صـدایـی‌ست کـه مـی‌گوید «بـرو و انـجامش بـده»! حـتی اگـر مـی‌دانـی نـباید کـاری را بـکنی. حـریف صـدایـی‌ست کـه مـی‌گوید: «خـودت را بـه زحـمت نـینداز»، حـتی وقـتی مـی‌دانـیم کـه بـاید ایـن گـونه رفـتار کـنیم. بـدتر از هـمه، حـتی وقـتی مـی‌خواهـیم در زنـدگی خـود مـقاومت ایـجاد کـنیم و از رفـتار واکـنشی دست بـرداریـم، حـریف بـا زیـرکی از مـا مـی‌خواهـد کـه ایـن کـار را نـکنیم. بـرای نـمونه:

- شـما بـا خـود عـهد مـی‌بندید کـه شـروع بـه خـوردن غـذاهـای سـالم بـکنید، ولی لحظه‌ای که غذای چاق کننده می‌بینید، حریف از شما می‌خواهد که این کار را به روزی دیگر موکول کنید.

● شما قول می‌دهید که وقت بیشتری را با خانوادهٔ خود بگذرانید، ولی چیزی شما را وا می‌دارد که شصت ساعت در هفته کار کنید.

● شما دارید رانندگی می‌کنید و عابر پیاده‌ای نیاز به کمک دارد. اولین فکر شما این است که ترمز کنید و به کمک او بشتابید. سپس حریف، شما را متقاعد می‌کند که کس دیگری پیدا می‌شود و کمک می‌کند. شما در رسیدن به قرار نهار تأخیر می‌کنید و حریف برای این کار نادرست شما در طول راه، دلیل می‌تراشد.

● قول می‌دهید که هر ماه پول کمی پس انداز کنید و وضعیت مالی خود را سر و سامان بدهید، ولی هر ماه، حریف شما را متقاعد می‌کند که همه را با سر به هوایی خرج کنید و برای هر خرجی در ذهن خود دلیلی بتراشید.

● وارد یک فروشگاه غذای سالم می‌شوید و یک عالم پول صرف خرید ویتامین‌های مختلف می‌کنید و به خود قول می‌دهید که رژیم غذایی درستی را دنبال کنید. شش ماه بعد قوطی قرص‌ها نصفه روی قفسه داروخانهٔ خانگی شما باقی مانده‌اند. سال بعد همان وضع تکرار می‌شود. وقتی از فروشگاه غذای سالم باز می‌گردید، این بار تصمیم می‌گیرید که رفتار متفاوتی در پیش بگیرید، ولی پشت گوش می اندازید!

● یک دوست نزدیک به شما اعتماد می‌کند و رازی را با شما در میان می‌گذارد. شما به دوستتان (و به خودتان) قول می‌دهید که این راز را به کسی نگویید. چند

روز بعد، حریف، کلمه هایی را که نباید توی دهان شما می‌گذارد و راز را به کس دیگری افشاء می‌کنید. شما شاهد هستید که حرف‌ها از دهانتان بیرون می‌ریزند، در حالی که می‌دانید نباید این کار را می‌کردید.

● یک دوست عزیز به خانه‌ای اسباب کشی می‌کند که از خانهٔ شما بهتر است. یا لباسی بهتر می‌پوشد و یا ماشین جدید قشنگی سوار می‌شود. شما به خود می‌گویید که باید برای دوستتان خوشحال باشید، ولی غبطه چهرهٔ زشت خود را نشان می‌دهد و نمی‌توانید حسادت خود را کنترل کنید، حتی اگر بخواهید. نفرت و خوشحالی برای یک فرد دیگر میدانی ست که در آن برای کنترل پیدا کردن بر عواطف خود می‌جنگید.

دشمنی دیرینه

در طول تاریخ، مذاهب، فیلسوفان و شاعران به این حریف، اسامی گوناگون داده‌اند، از جمله لوسیفر، بلزبوک، مسترهاید، گرایش شرّ، سویهٔ تاریک، آب‌های تاریک، خدای تاریکی، وحش و جادوگر شرور غرب.

هرچه نامش بدهید، کبالیست‌های باستانی می‌گفتند که حریف واقعیت دارد. کاملاً واقعی است. حتی اگر حریف را با چشمان خود نمی‌بینید، او به همان اندازهٔ اتم‌های نادیدنی در هوا و مانند قدرت نامرئی ولی بی چون و چرای جاذبهٔ زمین حقیقت دارد. نام واقعی او در زبان آرامی، آن گونه که کبالیست‌های قدیمی می گفتند، ساتان است که در زبان انگلیسی آن را Satan می‌نامند با یک تأکید بر سیلاب دوم واژه suh ـ tahn. ساتان واقعاً آن ابلیس کله قرمز و دو شاخی نیست که یک چنگال بزرگ در دست دارد. این خرافه‌ها فقط برای پنهان کردن هدف و هویت واقعی ساتان ساخته شده‌اند. نام او رمزی‌ست برای بیان خودخواهی ما. خودخواهی ما که حریف واقعی ماست، استاد جادوگران به شمار می‌رود. قدرت اغفال او به بهترین شکل در یک سطر موجز از مظنون‌های معمولی اثر کریستوفر مک کوآری بیان شده است :

«بزرگ‌ترین فریب شیطان این بود که دنیا را متقاعد کند که وجود ندارد».

او واقعی است

همین است، به همین سادگی. حریف واقعی‌ست و در خودخواهی انسان لانه دارد. ولی حریف چنان در کار خود استاد است، که ما را از لمس وجود حقیقی خودمان یعنی روحمان بازداشته است! ما زیر سلطهٔ وسوسه‌های خودپرستی هستیم، ولی تمام مدّت نمی‌فهمیم که مغلوب و زخم خوردهٔ حریف شده‌ایم.

ما هفته‌ای هفت روز، روزی بیست و چهار ساعت به دنبال کامیابی میل‌های هستهٔ خودپرستانه وجودمان هستیم؛ هر قدر هم این میل ها سطحی و خود تخریب گر باشند. این انگیزش‌ها که از سوی حریف می‌آیند، ۹۹/۹۹۹ درصد از زمان ما را کنترل می‌کنند.

حریف ما را آن گونه فریب داده که گمان کنیم قربانیان نیروهای خارجی و اعمال افراد دیگر هستیم. او به ما قبولانده که دشمن ما فرد دیگری جز طبیعت واکنش زای خود ماست.

تمام مدت او در سایهٔ ذهن ما کمین کرده و در تاریکی خود را از ما پنهان می‌کند تا هرگز ندانیم که وجود دارد. او خود پرستی ما را دامن می‌زند تا ما گمان کنیم خیلی با هوش و مسلّط بر زندگی خود هستیم. همهٔ تردیدی که ما در وجود داشتن او داریم، کار خود اوست.

مهمّ‌تر از همه، او ما را نسبت به دیدن طبیعت خداگونهٔ خود کور می‌کند تا بتوانیم هدف اصلی زندگی خود را بفهمیم. به این نکته فکر کنید. چه تعداد انسان‌هایی را می‌شناسیم که هر روز به درون خود می نگرند تا صفات واکنش‌زای خود را ریشه‌کن کنند؟ امّا با این همه، هدف اصلی وجود ما همین است.

و اگر برای شما هنوز سخت است که این حرف‌ها را حقیقت بدانید، روی یک کس دیگری به عنوان حریف انگشت بگذارید.

تغییر رشتهٔ اطلاعات موروثی

میل به گرفتن، انرژی را به خود جذب و مصرف می‌کند. میل به گرفتن می‌تواند مالکیت‌های مادّی و معنوی را به طرف ما بکشد و بخواهیم آنها را با دیگران تقسیم کنیم. وقتی حریف به وجود آمد، ظهور او یک عنصر دیگر به میل طبیعی ما به گرفتن بخشید. گویی طرح معنوی ـ روحانی ما عوض شد و چند حرف جدید به ژن انسان افزوده گشت. این حروف اضافی عبارتند از :

(ف.ق.ط.بـ.ر.ا.ی.خ.و.د.م)

نوع بشر در این هنگام با میل به گرفتن فقط برای خود آمیخته شد. «ژن خودخواهی» از سوی حریف آمد. این تنها ریشه و نیروی انگیزشی است که پشت طبیعت واکنشی انسان و رفتارهای فردی و انگیزه‌ها و شتاب‌های ما خوابیده است. این همان چیزی است که تحوّل از بی تحمّلی به مدارا را این قدر مشکل می‌کند.

میل به گرفتن فقط برای خود، هیچ ذرّه و خرده‌ریزه‌ای برای دیگران باقی نمی‌گذارد. این میل، مانند سیاه‌چاله‌ای در عمق فضا همه چیز را در خود فرو می‌کشد؛ به گونه‌ای که حتّی خود نور نتواند از قدرت آن بگریزد.

تفاوت میان میل به گرفتن
و
میل به گرفتن فقط برای خود

میل به گرفتن وقتی است که ما دارایی مادّی یا معنوی کسی را می‌بینیم و میل به داشتن همان چیزها درون ما بیدار می‌شود. سپس بیرون می‌رویم و آن را به دست می‌آوریم. عالی. هیچ مسئله‌ای نیست.

ولی میل به گرفتن فقط برای خود وقتی‌ست که ما یک دارایی مادی را به دست می‌آوریم ـ نظیر یک ماشین و یا لباس مارک دار ـ ولی هنوز نسبت به همسایه‌ای که همان چیزها را خریده غبطه و حسادت می‌خوریم؛ حتّی با آن که داشتن آنها چیزی از مالکیت ما نمی‌کاهد. به بیان دیگر، می‌خواهیم هیچ‌کس آن دارایی‌ها را نداشته باشد، جز ما.

حریف ما میل به گرفتن فقط برای خود را به شکل‌های گوناگون در ما ایجاد و کنترل می‌کند؛ از جمله میدان‌های جنگ برای ما می‌سازد.

میدان‌های جنگ

«ما درمی‌یابیم که جهان گواه وجود یک قدرت طراحی و کنترل کننده است که گاهی شبیه ذهن‌های خود ماست.»

سرجیمز جینز، فیزیکدان

جنگ علیه حریف مدّت‌های مدید است که ادامه دارد، ولی در زمین گل آلود و بدخیمی رخ می‌دهد که همان ذهن بشر است. ولی پیش از آن که معنای واقعی این حرف را دریابیم، باید ابتدا بفهمیم ذهن چیست.

یک فرد جنگجوی قبیله را فرض کنید که بدون هیچ شناختی از دنیای مدرن قصد خارج شدن از جنگل می‌کند. به رادیویی دستی برمی‌خورد که در حال پخش موسیقی‌ست. او به آن با حالتی آمیخته به اعجاز نگاه می‌کند او باور می‌کند که منشأ موسیقی همان جعبه است. او رادیو را باز می‌کند و ناگهان همهٔ ترانزیستورهای آن را بیرون می‌کشد. موسیقی متوقف می‌شود. او متقاعد می‌شود که رادیو منشأ موسیقی بوده است. در واقع، او می اندیشد که موجود کوچک و بیچاره‌ای را کشته است. البته ما می‌دانیم که منشأ موسیقی از ایستگاه فرستندهٔ رادیویی بوده که از طریق امواج از راهی دور موسیقی را پخش می‌کرده است.

کبالا به ما می‌آموزد که افکار ما از مادّه فیزیکی مغز سرچشمه نمی‌گیرند، درست مانند موسیقی که از شیء رادیو منشأ نمی‌گیرد. در عوض، مغز

مـانند آنـتن و گـیرنده است کـه عـلائم امـواج را مـی‌گیرد و سـپس آنـها را در ذهـن خـود آگـاه ما پـخش مـی‌کند.

در دهـهٔ ۱۹۵۰، عـصب شـناس مـعروف وایـلدر پـن‌فیلد، پـژوهش دامـنه داری را بـر روی پـدیده‌های مـغز- ذهـن آغـاز کـرد. هـدف او تـشریح ایـن امـر بـود کـه چـگونه خـودآگاهی از مـادهٔ فـیزیکی مـغز آغـاز مـی‌شود. پس از چـهل سـال مـطالعهٔ فـرساینده، پـن فـیلد اعـلام کـرد کـه در ایـن کـار شـکست خـورده است. پـن فـیلد در کـتاب *راز ذهـن* (انـتشارات دانـشگاه پـرینستون، ۱۹۷۵) کـه کـتابی مـبسوط دربـارهٔ پـژوهش چـند دهـه اخـیر او بـود نـوشت:

بـه نـظر مـی‌رسد کـه ذهـن، مـستقّل از مـغز عـمل مـی‌کند؛ درست هـمان گـونه کـه برنامه‌ریز مستقل از کـامپیوتر خـود کـار مـی‌کند. هـر چـند کـه برنامه‌ریز مـمکن است بـرای بـرخی از مـسائل، بـیشتر روی کـارکرد کـامپیوتر خـود حـساب کـند. ولی ایـن برنامه‌ریز کیست و یا چیست؟

جنگ رقابت

بنا به دیدگاه کبالا، دو ایستگاه کیهانی پخش امواج وجود دارد: نور و حریف. آنها هستند که علایم را به مغز ما می‌فرستند. این یک جنگ رقابت است برای شنوندهٔ ذهن؛ چنان جنگ رقابتی عظیم و مهمّی که سه قدرت بزرگ عالم هم تاکنون ندیده‌اند!

اگر بتوانیم تشخیص دهیم کدام افکار از نور می‌آیند و کدام یک از سوی حریف، می‌توانیم بر روی زندگی خود کنترل پیدا کنیم.

یک شروع خوب:

هر فکری که بلند و کاملاً واضح از ما می‌خواهد که نسبت به یک موقعیت واکنش نشان دهیم، از سوی حریف می‌آید. هر فکری که می‌گوید ما معمّار موفقیت خود هستیم و بهتر از کس دیگری موضوعی را می‌دانیم، صدای حریف است. (این مفهوم که افکار ما واکنش‌های شیمیایی در مغز هستند نیز مخلوق حریف مکار هستند). *اگر فکری به سختی قابل شنیدن است، و صدایی از اعماق ذهن می‌آید، این سرودهٔ نور است. یا اگر فکری در جرقه ناگهانی مکاشفه و یا الهام بی مقدمه به ذهن خطور می‌کند، این پخش امواج از سوی قلمرو ۹۹ درصد انجام شده است.*

این دو فرکانس در فضای امواج ذهن خود را به این صورت نشان می‌دهند:

- **افکار حریف خود را به عنوان ذهن و خودپرستی عقلانی و منطقی نشان می‌دهند.**
- **علائمی که نور می‌فرستد خود را به صورت مکاشفه، خواب و صدای ضعیف و خاموشانه‌ای در پس زمینهٔ ذهن ما آشکار می‌کنند.**

معمولاً، ما با قدرت مکاشفهٔ خود ارتباط نداریم. در نتیجه، حریف بر فضای امواج ذهن سوار است و یک چیز را بارها و بارها تکرار می‌کند: سرودی که واکنش نام دارد!

رمز کنترل کردن زندگی توسط خود، در متوقف کردن علائم حریف نهفته است. وقتی ما انگیزش‌های واکنشی خود را متوقّف می‌کنیم، پخش امواج توسط حریف را خاموش می‌سازیم. وقتی ما در این کار موفق می‌شویم ـ حتی برای یک لحظه ـ علائم نور آزاد می‌شوند تا فضا را پر کنند. ما به طور خودکار، گزینش‌های درست را بر سر راه خود قرار می‌دهیم. افکار درست به ذهن ما راه می‌یابند. کلمه‌های درست به زبان ما می‌آیند. عواطف پیش نگر در ما پدیدار می‌شوند. ناگهان بهترین ایده‌ها به ذهن ما می‌آیند. بی درنگ، حکمت عمیق و جا افتاده‌ای را در استدلال مخالف یک همکار یک دوست یا همسر خود می‌یابیم.

ولی حـریف، بـرای جـلوگیری از چـنین رویـدادی راهـکارهای بُـرنده‌ای دارد و از سلاح‌های کارآمدی در زرّادخانه خود برخوردار است.

روش‌ها

تـــنها هـــدف حـــریف، بـــرانـــگیختن مـــیل بـــه گـــرفتن فـــقط بـــرای خـــود در مـــاست تـــا مـــا را از نـــور و قـــلمرو ۹۹ درصـــد مـــحروم کـــند. روش اصـــلی او ایـــن است کـــه بـــه ســـادگی دکـــمهٔ رفـــتار واکـــنشی مـــا را تـــمام روز فـــشار مـــی‌دهد. وقـــتی ایـــن دکـــمه زده مـــی‌شود، ذهـــن مـــا پـــر از فـــکرهای مـــنفی، انـــگیزش‌های خـــودخواهـــانه و نـــیازهای خـــودپرستانه‌ای مـــی‌شود کـــه در پـــی ارضـــاء مـــیل بـــه گـــرفتن فـــقط بـــرای خـــود هـــستند.

بـــنابرایـــن، بـــا جـــوهره و روح خـــود قـــطع رابـــطه مـــی‌کنیم. یک پـــارچهٔ دیـــگر روی لامپ کـــشیده مـــی‌شود. پـــرده مـــیان قـــلمرو یک درصـــد و نـــود و نـــه درصـــد ضـــخیم‌تر مـــی‌شود. تـــاریکی بـــیشتری درزنـــدگی انـــباشته مـــی‌شود. از ایـــن تـــاریکی، آشـــوب و بـــی نـــظمی بـــیرون مـــی‌آید.

ولی وقـــتی کـــه مـــا بـــه گـــونه‌ای پـــیش نـــگرانـــه مـــقاومت ازلی را بـــاز تـــولید مـــی‌کنیم، یـــعنی هـــمان مـــقاومتی را کـــه از ســـوی ظـــرف در دنـــیای بـــی کـــرانـــگی انـــجام شـــد، و از واکـــنش خـــودداری مـــی‌کنیم، اهـــرمی فـــوری را بـــه کـــار مـــی‌گیریم. ایـــن اهـــرم، کـــلید واکـــنش را کـــه حـــریف روشـــن کـــرده بـــود، خـــاموش مـــی‌سازد. ایـــن اهـــرم دکـــمهٔ خـــاموش کـــننده‌ای را بـــه کـــار مـــی‌گیرد کـــه بـــلافاصله عـــواطـــف واکـــنشی را کـــه از جـــسم مـــا بـــیرون مـــی‌آیند، قـــطع مـــی‌کند. دیـــگر واکـــنشی نـــیستیم. فـــعال و پـــیش نـــگر

هستیم. ما با روح خود و قلمرو ۹۹ درصد در اتصال قرار می‌گیریم و این وقتی‌ست که نور آن سوی پرده، زندگی را روشن می‌کند.

ولی حریف، مانند هر دشمن جدّی دیگر، خود را برای دور دوّم نبرد آماده می‌کند.

هرچه والا نیست، پایین است
و
هرچه پایین نیست والاست

کـبالیست راو یـهودا اشـلگ، عـارف قـرن بـیستم، مـی‌گفت کـه مـردم اغـلب رویـدادهـا را درست بـرعکس آن چـه حـقیقت دارنـد، درک مـی‌کنند، زیـرا مـیدان دیـد مـحدودی نـسبت بـه واقـعیت دارنـد. او بـرای تـوضیح ایـن نـکته، تـمرین فـکری زیـر را پـیشنهاد مـی‌کند:

شـخصی را تـصوّر کـنید کـه در انـزوای مـطلق از ابـتدای تـولّد زیـسته است. او هـرگز یک مـوجود زنـده، از انـسان تـا جـانور، در سـراسـر زنـدگی‌اش نـدیده. جـلوی او یک بـچه کـرگدن و یک نـوزاد انـسان گـذاشـته‌انـد. او هـر دوی آنـها را نـگاه مـی‌کند. نـوزاد انـسان آشـکارا نـمی‌توانـد از خـود مـحافظت کـند. او نـمی‌توانـد چـهار دست و پـا راه بـرود، چـه رسـد بـه راه رفـتن و کـسی بـاید او را حـمل کـند. نـوزاد انـسان نـمی‌توانـد بـه روشـنی نـیازهای خـود را مـطرح کـند و حـتی نـمی‌توانـد بـه تـنهایی غـذا بـخورد. نـوزاد انـسان اطـراف خـود را بـه روشـنی تـشخیص نـمی‌دهد. اگـر نـزدیک او بـرای مـثال، چـیزی آتش بـگیرد، او حـتّی حس خـطر هـم نـدارد. نـوزاد انـسان اسـاساً نـاتوان است. ولی نـوزاد کـرگدن فـوری اطـراف خـود را تـشخیص مـی‌دهد،

مـــی‌توانـــد از آتش بـــگریزد و خـــود را نـــجات بـــدهد. ظـــرف پـــنج دقـــیقه بـعد از تـولد، نـوزاد کـرگدن مـی‌توانـد راه بـرود و شـنا کـند.

مشاهده‌گر ما که از انزوای مطلق بیرون آمده، چه نتیجه‌ای می‌گیرد؟ بی‌تردید، او معتقد می‌شود که موجودی پیشرفته‌تر از نوزاد انسان است. برعکس راو اشلگ به ما می‌آموزد کـه هـرچه یک مـوجود در ابـتدای تـولّد پـیشرفته‌تر بـاشد، در آخـر عـقب مـانده‌تر است. بـرعکس هـر چـه مـوجودی در ابـتدا عـقب‌تر بـاشد، در پـایان راه پیشرفته‌تر خواهد بود.

هـمین تـناسب در هـمهٔ عـرصه‌های زنـدگی صـدق مـی‌کند. مـوقعیت‌هایی کـه ابـتدا بـه نـظر خـیلی پُـرمایه مـی‌آیند، فـاجعه از آب درمـی‌آیند. ولی مـوقعیت‌های نـومیدانـه بـه طـرز غـیرقابل انـتظاری، مـوهبت هـایی هـستند در لبـاس مبّدل. مـا دربـارهٔ مـوقعیت‌ها قـضاوت نـادرست مـی‌کنیم. زیـرا تـوانـایی درک تـأثیرهای کـوتاه مـدّت و نـتایج بـلندمدت را نـداریـم. مـا بـه شـرایط واکـنش مـی‌کنیم.

کـبالا بـه مـا مـی‌آموزد کـه در هـمهٔ مـوارد، نـتیجهٔ نـهایی رونـدهای زنـدگی، درست مـخالف اوّلیـن بـرداشت مـا خـواهـد بـود. حـریف مـی‌کوشد کـه حـقیقت مـعنوی ـ روحـانی را بـا بـرانـگیختن واکـنش بـه لحـظه، بـرعکس جـلوه دهـد. او تـوانـایی مـا را بـرای مـحاسبه و بـررسی نـتایج بـلند مـدت مـی‌گیرد، آن هـم از راه پـاسخ‌های بـی درنگ مـا بـه هـر چـیزی کـه چـشمانمان مـی‌بیند و گـوش‌هایمان مـی‌شنود.

در حالی که ما در آستانهٔ صرفنظر کردن از یک واکنش هستیم، حریف به زرّادخانهٔ خود می‌رود و سلاح دیگری را به میدان می‌آورد.

اسلحهٔ زمان

زمان یک توهّم است. شبحی است که بخشی از آن ساخته و پرداختهٔ حواس پنج گانهٔ ماست. دیروز، امروز و فردا در یک کل یکپارچه به یکدیگر جوش خورده‌اند. این مفهومی‌ست که فکر را خیلی به خود مشغول می‌کند. ولی به دلایلی ناشناخته، ما نمی‌توانیم دوباره لحظه‌های گذشته را ببینیم و از دیدن آینده محرومیم، بسیاری از ما حتّی محدوده زمان حاضر را هم نمی‌بینیم. این موضوع، توهّم شدیدی را به وجود می‌آورد.

موضوع مهم آن است که فیزیکدان‌ها اصلاً نمی‌دانند زمان واقعاً چیست و یا چرا وجود دارد. بروید و از آنها بپرسید. بزرگ‌ترین مغزهای علم اقرار می‌کنند که هنوز مفهوم زمان را نمی‌فهمند. فقط می‌دانند که زمان مانند یک کش لاستیکی است که می‌تواند بسط بیابد یا جمع شود. ولی برای این پرسش که چرا زمان، بخشی از واقعیت ماست، هیچ پاسخ روشنی ندارند. بنا بر این بگذارید چیزی را کشف کنیم که مغزهای بزرگ علم نتوانسته‌اند. تعریف حقیقی و علّت وجودی زمان براساس کبالا:

نخست، زمان چیست؟

- زمان فاصله میان علّت و معلول است.
- زمان جدایی میان عمل و عکس العمل است.
- زمان فضای بین فعالیت و تأمل است و ارتکاب به عمل و نتیجه را از یکدیگر جدا می‌کند.

علّت وجودی زمان

بـدون زمـان، مـا بـی درنگ، هـمان لحـظهٔ واکـنش، نـتیجهٔ کـار خـود را مـی‌دیدیم. بـه هـمان صـورت، پـاداشـی فـوری هـم مـی‌توانـست بـدون هـیچ کـار مـثبت یـا تـحّول در شـخصیت مـا ظـهور کـند.

مــشکل دیــدن نــتیجهٔ فــوری و در قــالبی "بــی زمــان" از ایــن قــرار است : حـیوانــات را مــی‌توان بــه گـونه‌ای تـربیت کـرد کـه رفـتار خـاص را در پـیش بـگیرند. یک دولفـین بـرای یک مـشت مـاهی ریـز خـوشمزه دوبـاره در هـوا چـرخ مـی‌زند. یک تـوله سگ، از طـریق پـاداش گـرفتن تـربیت مـی شـود. اگـر هـر بـار هـم تـنبیه شـود. ولی ایـن رفـتار واکـنشی است؛ یـعنی واکـنش بـه یک رویـداد آنـی؛ رفـتاری کـور و مـکانیکی. چـنین رفـتاری، نـقطهٔ مـقابل انـدیشهٔ آزاد روح است کـه بـرشی از جـامهٔ الهـی بـه شـمار مـی‌رود.

طی این شکاف بین علّت و معلول، ما امیدواریم که نسبت به پوچی واکنش‌های منفی خـود آگـاه شـویم و پـاداش‌هـای رشـد مـعنوی روحـانی و رفـتار مـثبت، غـیر خودخواهانه وپیش‌نگر خود را بگیریم.

ولی این به عهدهٔ هر فرد است که به تدریج این درس‌ها را از زندگی خود فرا بگیرد، زیرا زمان، بزرگ‌ترین هدیه خود را می‌دهد:

اختیار آزاد

رسالت یگانهٔ ما در دنیا این است که به مرحلهٔ روحانی ـ معنوی بالاتری برویم. بنابراین، ما از موهبت خداگونهٔ اختیار آزاد برخورداریم و هنگام تغییر مسیر زندگی و بالا رفتن از نردبان معنویت می‌توانیم از آن استفاده کنیم.

یک جنبهٔ منفی برای همهٔ اینها وجود دارد: از آنجا که زمان وجود دارد، ما به اشتباه گمان می‌کنیم که خوبی بی پاداش می‌ماند ولی شرارت مجازات نمی‌شود. ولی این دیدگاه، بسیار ویرانگر است.

پاسخ‌های با تأخیر، گزینش میان انتخاب آزاد نیکی یا بدی را ممکن می‌سازند. به خاطر بسپارید که رفتار شرورانه، چیزی بیش از قتل نفس به شمار می‌رود. چند کلام ناشایست به همسایه، همسر یا دوست اصل علّت و معلولی را به حرکت درمی‌آورد. براساس کبالا، در واقع، کشتن شخصیت یک فرد به همان اندازهٔ قتل نفس، تخریب گر است. یک نفر جسم کسی را نابود می‌کند، ولی دیگری روح انسان دیگری را به تباهی می‌کشد. ما می‌توانیم کسی را جسماً بکشیم و نیز قادریم عواطف و روح انسان دیگری را نیز بکشیم. ما می‌توانیم روابط عاطفی کسی را خراب کنیم و یا عمر او را تباه سازیم. گناه "ریختن خون" تنها به خشونت جسمانی محدود نیست. خون ریختن همچنین به ایجاد شرمساری و یا ناراحتی دیگری از راه آوردن خون شرمساری به چهرهٔ او در برابر دیگران گفته می‌شود. همه اینها

اعـمال نـاشایستی هـستند کـه سـلسلهٔ عـلّت و مـعلول و واکـنش‌زایـی را بـه حـرکت در مـی‌آورند.

مثال زیر چگونگی این تخریب را نشان می‌دهد:

فردی در اثر رفتار واکنشی، حرکتی ناشایست انجام می‌دهد. بنا به قانون علّت و معلول، باید مجازات منفی خود را بی درنگ بگیرد. با این‌حال، حریف ما سلسلهٔ علّت و معلول را درگیر زمانی طولانی کرده، طوری که مجازات عمل بد به تأخیر افتاده است. شخص اینک معتقد است که عمل ناشایست او شامل مرور زمان شده است. این فاصله میان علّت و معلول، ما را از دیدن ارتباط میان رویدادهای زندگی مان باز می‌دارد. نـاممکن است بـذر شـرارات را سـی سال پیش کاشته باشیم، ولی وقتی زمان به ثمر نشستن آن می‌رسد، عمل ناروای خود را به یاد نیاوریم.

سـرانـجام، یک درخت (هـمان آشـوب) ″نـاگهانی″ از نـاکجا در بـاغچهٔ خـانه مـا سـر درمـی‌آورد. بـا ایـن حـال، هـیچ چـیزی اتـفاقی نـیست. سـرنخ هـر چـیزی را بـاید در بـذری کـه در گـذشته کـاشته‌ایـم، بـیابیم. زمـان بـه مـا کـمک مـی‌کند کـه عـملی را کـه عـلّت بـوده، فـرامـوش کـنیم.

آشوب ناگهان سر بر می‌آورد، زیرا زمان، بین علّت و معلول فاصله انداخته است. زمـان، تـوهم آشـوب را پـدید مـی‌آورد، ولی در واقـع یک نـظم پـنهان در هـر آشـوبی نـهفته است.

واکنش به زمان

حـواسّ پـنج گـانه مـا را از درک تـوهم‌آمیز زمـان بـاز مـی‌دارنـد و مـا بـه تـأثیرهای زمـان بـه روش‌هـای دیـگری پـاسخ مـی‌دهیم. مـفاهیمی را در نـظر بـگیرید کـه بـا زمـان‌های گـذشته، حـال و آیـنده مـناسبت دارنـد.

دیـروز: اغـلب مـا خـود را در حـال خـیره شـدن بـه گـذشته مـی‌یابیم. مـا زنـدانـیان احـساس‌های تـأسف، انـتقام، نـفرت و دیـگر عـواطـف مـخربی هـستیم کـه در گـذشته بـروز کـرده انـد.

امــروز : بــسیاری از مــا در خــود گــرایــشی مــی‌بینیم کــه از چــالش‌ها و فــشارهای لحـظهٔ کـنونی گـریز بـزنیم. بـنابرایـن، کـارها را بـه فـردا مـوکول مـی‌کنیم. مـا امـیدی دروغـین دربـارهٔ آیـنده داریـم و نـسبت بـه شـرایـط امـروز خـود در انـکار بـه سـر مـی‌بریم.

فـردا : مـا بـا وجـودی پـر از اضـطراب بـه آیـنده فـکر مـی‌کنیم. مـا از آیـندهٔ نـاشناخته هـراسـانیم و از فـردا مـی‌ترسیم. اطـمینان نـداریـم کـه تـصمیم‌های مـا چـه نـتایجی بـه بـار خـواهـند آورد. تـرس و لرز وجـود مـا را مـی‌خورد.

همهٔ این احساس‌ها، واکنش هستند، زیرا به زمان مهلت داده‌ایم که ما را زیر سلطهٔ خود درآورد.

با وجود این، وقتی در برابر واکنش به زمان ایستادگی می‌کنیم، ناگهان بر زمان چیره می‌شویم. در چنین مواردی توان آن را پیدا می‌کنیم که زمان را به زانو درآوریم و در خدمت خود بگیریم. ما می‌توانیم زمان را کند یا تند کنیم و در برابر منطق و قوای عقلانی خود بایستیم. کبالیست‌ها طی قرن ها به دلیل قدرت کنترل زمان به روش‌هایی که فقط آینشتاین می‌توانست تصور کند، شهرت پیدا کرده‌اند. بی تردید، همه به غیر از آینشتاین، این معنا را که زمان یک توّهم است، رد می‌کردند. چنین ادعایی می‌توانست جادوگری و افسانه‌سرایی علمی ارزیابی شود. ولی آلبرت چشم‌انداز دیگری را گشود.

زمان یکپارچه

بـه نـظر مـی‌رسد کـه گـذشته رخت بـر بـسته و آیـنده هـنوز ایـنجا نـیست. ولی، گـــذشته و حـــال هـــمواره بـــا مـــا هـــستند. دو هـــزار ســـال پس از آن کـــه کـبالیست‌های بـاستانی ایـن مـفهوم را بـیان کـردند، آیـنشتاین نـظریهٔ مـشابهی را ارائـه داد. ایـن تـنها حـدود خـود آگـاهی مـاست کـه مـا را از مـشاهدهٔ دیـروز و فـردا در لحـظهٔ کـنونی بـاز می‌دارد!

ولی چگونه گذشته و حال و آینده در یک‌جا وجود دارند؟ به این آزمایش فکری توجه کنید :

تـصوّر کـنید یک سـاختمان سـی طـبقه را. ما اینک در طـبقهٔ ۱۵ هـستیم کـه لحظهٔ حـاضر است. طـبقه ۱ تـا ۱۴ بـخشی از زمـان هـستند کـه مـا را تـا ایـنجا آورده‌انـد. طبقه‌های ۱۶ تا ۳۰ آیندهٔ زندگی ما هستند.

با حواس پنج گانه خود چه می‌بینیم؟

فقط طبقهٔ پانزدهم را.

طبقات زیرین را نمی‌بینم و طبقات بالا برای ما قابل رسیدن نیستند. با وجود این، همهٔ طبقات ـ یعنی گذشته، حال و آینده به عنوان یک کل یکپارچه وجود دارند:

یک ساختمان ۳۰ طبقه. اگر می‌توانستیم از طبقه ۱۵ جهش کنیم و آن را از فاصله‌ای دورتر ببینیم، هر ۳۰ طبقه را یک‌جا مشاهده می‌کردیم.

این یک مثال انتزاعی برای به کار گرفتن ذهن است، ولی چه درسی برای زندگی ما دارد؟ کسی را چه باک اگر زمان یکپارچه باشد یا نباشد؟ اگر فردا همین حال در کنار ماست؟ ما فردا را نمی‌بینیم و گذشته را نمی‌توانیم مشاهده کنیم، پس چنین اطلاعی به چه درد ما می‌خورد؟ پرسش‌های خوبی مطرح شده‌اند و پاسخ به آنها، درس‌هایی آموزنده برای ما دارند.

آزمون زمان

وقتی ما به صورت فعال و پیش‌نگر رفتار می‌کنیم، حریف، زمان را بر علیه ما و برای خراب کردن موفقیت‌های ما به کار می‌گیرد. همان گونه که آشوب می‌تواند به تأخیر بیفتد، نوری که سهم ماست نیز ممکن است دیر از راه برسد. اگر فکر می‌کنیم پیش‌نگر بوده‌ایم ولی همچنان نمی‌دانیم نور کی از راه می‌رسد، حریف ما یک دور دیگر بازی را بُرده است. این تنها یک روش تأخیر موذیانه بوده تا ما را دچار شک و بی‌ایمانی کند.

اگر ما در موقعیتی خاص، مقاومت به کار بگیریم و حریف یک کمی دیگر به زمان فرآیند لازم بیفزاید، سهم ما از نور معنوی ممکن است، بی درنگ پدیدار نشود. همیشه تأخیر را یک آزمون دیگر بدانید برای اثبات درستی و عمق رفتار پیش نگر و فعال شما. اگر به تأخیر واکنش کنیم، بازنده می‌شویم.

بنابراین، زمان فاصلهٔ میان اعمال خوب و پاداش آنهاست. درست همان گونه که زمان، فاصله بین جنایت و مکافات است، فاصلهٔ میان مقاومت و پاداش نیز هست.

حیله‌های زمان

حتّی می‌تواند حیله گرانه‌تر از این هم باشد: فرض کنید پاداش خوبی برای کسی در خزانهٔ غیب هست، زیرا ده‌ها سال پیش، عمل پیش‌نگرانه‌ای انجام داده است. حالا دقت کنید: اکنون، در این لحظه که یک عمل منفی از آن شخص سر می‌زند، حریف، روند علّت و معلول کار نیک قبلی را سرعت می‌بخشد. چه اتفاقی می‌افتد؟ ناگهان، یک پاداش خوب درست پس از ارتکاب به عمل بد در دامن آن شخص می افتد. به نظر می‌رسد که این شخص، پاداش رفتاری نیک را گرفته است. گویی او از مجازات جرم خود معاف شده و از جوانب دیگر زندگی خود پاداش می‌گیرد.

یا این سناریو را در نظر بگیرید: شخصی تصمیم می‌گیرد که در برابر یک نیاز فوری واکنشی مقاومت کند. یا برعکس: یک عمل پیش‌نگر را در پیش می‌گیرد و کار مثبتی از او سر می‌زند. ولی پس از آن، سزای منفی واکنش‌های گذشته ناگهان توی صورتش می‌خورد. چرا؟ چطور می‌شود؟ فقط چون مدت تعویق مکافات قبلی کوتاه شده و این کار کسی نیست جز حریف. بنابراین، پس از انجام کاری نیک، زندگی ناگهان بر سر این شخص مشتی می‌کوبد.

این فرآیند، توهمی را به ذهن ما می‌آورد که گویی زندگی خالی از عدالت است و خوبی بی پاداش می‌ماند. تمام این چشم انداز آشوب زدهٔ دنیای واقعی، به چشم ما می‌آید، زیرا ما مردمی نزدیک بین هستیم و به زمان اجازه می‌دهیم که بر زندگی ما حکمروایی کند. ما برای لحظهٔ حاضر

مـی‌میریم و زنـده مـی‌شویم و هـر کـاری مـی‌کنیم کـه بـی درنگ و دائـماً انـگیزش‌های واکـنشی طـبیعت خـودپرست خـود را ارضـا کـنیم.

زمان پرداخت بدهی

حدس بزنید! هریک از ما با نتایج منفی اعمال کوچک و بزرگ خود درآینده رویاروی می‌شویم. برو برگرد ندارد. ممکن است ماه‌ها طول بکشد، یا سال‌ها و دهه‌ها. حتی کبالا معتقد است که ممکن است چند بار زندگی کنیم تا سرانجام این رویارویی صورت بگیرد.

این یکی از دلایلی است که چرا زندگی، اغلب این قدر عذاب دهنده، آشوب زده، پرحادثه و کاملاً خارج از کنترل به نظر می‌رسد.

در هر حال، اختیار آزاد، موهبتی چنان با ارزش است که حتی شما اختیار آزاد دارید که به همهٔ این حقایق کبالا درباره زمان، عدالت، پاسخ اعمال و علّت و معلول شک کنید. حریف درهر قدم خواهد بود تا به شما بگوید که اینها مفاهیم روشنفکرانهٔ جالبی هستند که در کتاب می‌خوانید، ولی در زندگی واقعی باور نکنید و به آن عمل ننمایید. (چه حریف غدّاری، مگر نه!)

اسلحهٔ راحت‌طلبی

براساس کبالا، موضوع عرفان و معنویت، نه بالا رفتن از یک کوه برای ارتباط گرفتن با خدا و طبیعت است و نه مراقبهٔ ذهنی[1] در کنار رودخانه‌ای که پرندگان سرود زیبایی عالم را در کنار آن می‌خوانند. این یک صحنهٔ شاعرانه است ولی علّت وجودی ما به شمار نمی‌رود. حتّی اگر خود را از عالم منزوی کنیم و برای تماشای عظمت طبیعت به قلهٔ کوهی پناه ببریم، باز هم از دنیای فیزیکی جدا نمی‌شویم. بنا به کبالا، این کارها، راه درستی برای رسیدن به رشد معنوی ـ روحانی نیستند.

ما به واقع از کوه پایین آمدیم تا وارد دنیای آشوب، سختی، پریشانی و کار دشوار بشویم و بتوانیم با ضربه هایی که ما را وادار به واکنش می‌کنند، مقابله کنیم. هر ضربه به ما این فرصت را می‌دهد که رفتار واکنشی خود را متحول کنیم و به علّت کامیابی خود تبدیل شویم: تحول[2]. از این راه است که معمّای آفرینش را بازپردازی می‌کنیم. به قول ضرب المثلی قدیمی:

از دریاهای آرام، دریانوردان ماهر بیرون نمی‌آیند.

در واقع، ویژگی‌های مثبت برای ما هیچ ارمغانی در زندگی به بار نمی‌آورند. خصوصیات عالی و کیفیت‌های شخصیتی والا هیچ

---

[1] Meditation-

[2] Transformation-

خدمتی به ما نمی‌کنند وقتی که می‌کوشیم به سطوح جدید کامیابی و نور در زندگی برسیم. آن ویژگی‌ها پیشاپیش در مرحله‌ای پیش نگر قرار دارند. برعکس، این ویژگی‌های منفی ماست که به ما فرصت می‌دهند به تحول شخصیتی برسیم.

ما به این دنیا آمدیم که درون خود و در دنیای بیرون، تحوّل مثبت ایجاد کنیم. تغییر مثبت همواره با مقاومت، درگیری و مانع رو به رو می‌شود. ما باید این شرایط دشوار را پذیرا شویم. یک نفر می‌تواند در شهرستانی و در خانه‌ای ساده با نرده‌های چوبی سفید و باغچه‌ای قشنگ که تمام روز به آن مشغول است، زندگی کند. او در سن ۹۵ سالگی به آرامی در خواب از دنیا می‌رود. در ظاهر به نظر زندگی ایده‌آلی می‌آید. ولی آیا واقعاً هدف وجودی او در این کرهٔ خاکی این بود؟ آیا هیچ تغییر درونی در زندگی این فرد رخ داد؟ آیا او در آغاز ۹۵ سالگی فردی متفاوت و از نظر معنوی ـ روحانی متحوّل‌تر از ۳۶ یا ۶۵ سالگی خود بود؟

برخی از انسان‌ها ۷۰ سال را به گونه‌ای زیست می‌کنند که گویی یک روز بوده است و برخی یک روز را مانند ۷۰ سال. نردهٔ چوبی سفید، بازنشستگی زودرس، زندگی ساده، همهٔ اینها به راحت طلبی منجر می‌شوند. این چیزها ممکن است اسلحهٔ حریف باشند که درون ما به وجود می‌آورد تا ما را از تحوّل درونی باز دارد. سپس، وقتی که خیلی دیر است در می‌یابیم که زندگی ما پوچ و بی‌معنا بوده و هیچ تأثیری بر دنیا نگذاشته‌ایم.

حـتی بـدتر از آن، بـرخی از افـراد بـه قـبر مـی‌روند، بـی آن کـه بـفمند زنـدگی‌شان پـوچ بـوده است.

اسلحهٔ فضا

آنــهایی کــه بــه نــظر مــی‌رسد از راه رفــتارهای واکــنشی و خــودپرستانه مــوفق شـده‌انـد، تـکلفیشان چـیست؟ "بـه نـظر مـی‌رسد" خـود عـبارتی گـویاست. اعـمال مـا در یک عـرصه از زنـدگی مـمکن است بـی ارتـباط بـا نـتایج عـرصه‌های دیـگر بـه نـظر بـرسند. ایـن امـر، تـوهمی فـریبنده از مـکان و جـدا بـودن عـرصه‌ها بـه مـا مــی‌دهد کــه حــریف اســتفادهٔ تــمام و کــمال از آن مــی‌برد. اگــر مــا در کــار و کـسب درّنـده و بـی رحـم هـستیم، حـریف ایـن قـدرت را دارد کـه آشـوب را بـه عـرصهٔ زنـدگی خـانوادگی مـا بـرانـد. اگـر مـا بـه هـمسرمان وفـادار نـیستیم، حـریف مـی‌توانـد مکافات مـا را بـه عـرصهٔ کـار و کـسب هـدایت کـند.

نــود و نــه درصــد اوقــات، خــواســته‌ها و امــیال مــا از ســوی حــریف کــاشته مــی‌شوند. بــرعکس، وقــتی نــوری کــه حــاصل رفــتار پــیش نــگر مــا در کــار و کـسب است، در زنـدگی خـانوادگـی مـا مـی‌درخشد، حـریف مـا را هـرچه بـیشتر در کـار و کـسب غـرق مـی‌کند. وقـتی نـور بـه عـنوان سـود بـیشتر، صـورت مـادّی پـیدا نـمی‌کند، آن وقت نـتیجه مـی‌گیریم کـه رفـتار پـیش‌نگر مـا کـارساز نـبوده است. مـا مـتوجّه نـمی‌شویم کـه بـچّه‌های مـا نـاگهان رابـطهٔ مـعنوی قـوی‌تری بـا مـا بـرقرار مـی‌کنند. یـا شـاید، یک بـیماری مـهلک ولی بـروز نـکرده، بـا ظـهور نـور از میان رفـته بـاشد.

حــریف مــیدان دیــد مــا را مــحدود مــی‌کند و تــوجه مــا را بــه مــوقعیت‌هایی

می‌کشاند که خودپرستی ما را تشدید می‌کنند. به این ترتیب، ما از غنایی که زندگی می‌بخشد، و از شکرگزاری برکت‌های پنهانی که هر روزه به زندگی راه می‌یابند غافل می‌مانیم.

راه دیگر که حریف از جدایی عرصه‌ها استفاده می‌کند، در زمینهٔ مکان است. مکان، رخنه‌ای برای خزیدن حریف ایجاد می‌کند. هربار که ما واکنش می‌کنیم، از قلمرو نود و نه درصد بریده می‌شویم. این قطع ارتباط، خلاء و فضایی برای حریف ایجاد می‌کند که در آن آشوب به راه بیندازد. هرچه فضا بزرگ‌تر باشد، حضور حریف محسوس‌تر و آشوب، فراگیرتر است. هرچه واکنشی تر رفتار کنیم، فضای بیشتری برای حریف می‌گشاییم. به این دلیل ، وقتی یک تصویر معمّاگونه نظم و معنا پیدا می‌کند که کامل بازسازی شود. هیچ فضایی بین تکه‌های تصویر معمّاگونه وجود ندارد. افزودن فضا بین تکه‌های مجزا ایجاد بی‌نظمی و آشوب می‌کند. هرچه فضا بیشتر باشد، آشوب بیشتر است. یک غدّه سرطانی وقتی مشکل‌زا می‌شود که گسترش پیدا می‌کند و فضای بیشتری را اشغال می‌کند. شیمی درمانی، غده را کوچک و فضا را تنگ‌تر می‌سازد.

تنها یک راه وجود دارد که به درستی فضای اضافه را برداریم: جدایی میان خود و قلمرو ۹۹ درصد را از میان برداریم.

چگونه؟

از طریق اتصال به قلمرو ۹۹ درصد، ما این اتصال را از راه قطع ارتباط با رفتار واکنشی به تحقّق می‌رسانیم.

ننوتکنولوژیست‌ها کبالا را تأیید می‌کنند

دانشمندان طراز اوّل در رشتهٔ ننوتکنولوژی به همان نتیجه‌های کبالیست‌های باستانی دربارهٔ فضا و مکان رسیده‌اند. به بیان فشرده، ننوتکنولوژی به دانش و دستکاری اتم‌ها و ملکول‌ها گفته می‌شود ـ کاری که قبلاً در ذهن هم نمی‌گنجید. واژهٔ nano از nanometer(nm) می‌آید که به یک بیلیونیم یک متر و یا یک میلیونیم یک میلیتمر گفته می‌شود. به بیان دقیق‌تر، سه تا پنج اتم در یک ننومتر جا می‌گیرند. کارکردن در این سطوح، امکان نوآوری هایی در زمینهٔ کارخانه‌های بدون آلودگی، کامپیوترهای نامرئی، مواد فوق محکم و ابزارهای میکروسکوپی را پدید آورده است. چنین ابزارهایی می‌توانند به درون بدن انسان فرستاده شوند و قلب از کار افتاده‌ای را اتم به اتم تعمیر کنند.

می‌بینیم که «فضای کمتر» فایده‌های بسیاری در Nanotechnology و صنایع دیگر دارد. تکنولوژی با کاهش فضا و مقدار ماده، نیرومندتر می‌شود.

اولین تلفن‌های سیم دار را در نظر بگیرید. دستگاه حجیم این تلفن‌ها، سی و دو خط تلفن داشت. ممکن بود تصور کنید که برای افزودن خطوط بیشتر باید سیم را ضخیم‌تر کنید. این روش تفکر قدیمی بود. امروز، دانشمندان فهمیده‌اند که هرچه ماده و فضای کمتر به کار بگیرند، به همان

نسبت توان بیشتری به دستگاه می‌دهند. یک سیم فوق ظریف فایبراپتیک، ۳۲۰ خطّ تلفن را یک جا در بر می‌گیرد. خارق العاده است.

حال قیاسی ساده انجام دهیم تا مشکل فضا را بهتر بررسی کنیم. این مجموعه حروف را در نظر بگیرید: **خ و ش ب خ ت ی**

این توالی حروف واژهٔ "خوشبختی" را می‌سازند. ولی اگر یک فاصله در میان کلمه بدهیم، تمام معنای واژه بی اعتبار می‌شود؛ دیگر واژه معنایی ندارد. آشوب زده می‌شود.

خ و ش ب   خ ت ی

چگونه باید آشوب را درمان کنیم؟ به راحتی با برداشتن فضا، واژهٔ آشوب زده تبدیل به خوشبختی می‌شود. تفاوت بین یک دانشمند و یک کبالیست در آنجاست که یک دانشمند هنوز ابزارهای فیزیکی به کار می‌گیرد ـ حتی ریزترین ابزارها ـ تا یک اتم را از راه نانوتکنولوژی دستکاری کند. هر چیز فیزیکی هنوز با فضا سر و کار دارد و فضا همیشه حریف را در خود جا می‌دهد. یک کبالیست اتم‌ها را با خود آگاهی و نور دستکاری می‌کند. از آنجا که در قلمروی نور فضایی وجود ندارد، حریف نمی‌تواند کارها را خراب کند. وقتی ما واکنش‌های خود را متوقّف می‌کنیم. همهٔ رخنه‌های فضا از بین می‌روند و ما در آن لحظه با نور یکی می‌شویم. حریف

بـی‌خانمان مـی‌شود. هـمهٔ اتـم‌های اطـراف مـا، دسـتورالعـمل روح مـا را اجـرا مـی‌کنند و بـرخلاف ارادهٔ حـریف وارد عـمل مـی‌شوند. هـرچه مـا خـود آگـاهی خـود را بـا نـور و حـکمت کـبالا قـوی‌تر مـی‌کنیم، قـصد نـهایی مـا، کـنترل کـامل بـر فـضا، زمـان و مـاده مـی‌شود. کـبالا، نـنوتکنولوژی در خـالص‌ترین شـکل آن است. بـی هـیچ تـردیدی.

اسلحهٔ لباس مبدل

یکی از کارآمدترین سلاح‌های حریف توانایی او در گمراه کردن ماست. ما احساس اندوه و سرگردانی، خشم و حسادت می‌کنیم و هنوز نمی‌دانیم حریف واقعی ما کیست. در جریان همهٔ به هم پیوستن‌ها و جدایی‌های مالی، تغییر شغل‌ها، معامله‌ها، ثروت اندوزی‌ها، ارتقاء مقام‌ها، دعواهای زناشویی، طلاق‌ها، دعاوی حقوقی، عمل‌های قلب، خیانت‌ها، شایعه‌پردازی‌ها، سفسطه‌بازی‌ها، دلیل تراشی‌ها، عذر موجه ها و سرزنش‌ها، فکر می‌کنیم که حریفان اصلی همسایه‌ها و دشمنان و دوستان ما هستند؛ فکر می‌کنیم آنها ماشین‌ها، خانه‌ها، لباس‌ها و تعطیلات ما را خراب می‌کنند؛ یا این که حریفمان رقیب کسب و کارمان است. و یا آن کسی را حریف خود می‌دانیم که اعتبار کارهای ما را برای خود ثبت می‌کند. یا شاید حریف، سراسر این دنیای فاسد است و تمام نظام پوسیده‌ای که ما را به شکست کشانده و در حقّ ما بدی کرده است. شاید به همین دلیل است که زندگی ما این اندازه مصیبت بار است.

ولی این چنین نیست. حریف استاد جادوگری است. استاد ظهور در لباس مبدل است. او خود را در قالب دیگران جای می‌دهد تا شما همهٔ اشتباه‌ها را در دیگران ببینید و آنها را حریف خود بپندارید. در واقع، شما علیه حریف می‌جنگید ولی به

آن آگاه نیستید. شما حتی در وجود داشتن او همین حالا، هنگام خواندن کتاب کبالا که یکسره به معرفی او می‌پردازد، شک می‌کنید.
وقتی کسی به شما بدی می‌کند و شما واکنش نشان می‌دهید، بازنده می‌شوید. حتی بنا به کبالا، این حقّ شما بود که از سوی آن شخص مورد ظلم قرارگرفتید، زیرا یک عمل منفی قبلاً در یکی از عرصه‌های زندگی از شما سرزده است. به یاد داشتن این حقیقت دشوار، وقتی دوباره زندگی به سر شما می‌کوبد، رفتار پیش‌نگرانهٔ بسیار مهمّی است.

بنابراین، ششمین اصل کبالا می‌گوید:

هرگز ـ به درستی هرگز ـ سرزنش را متوجه اشخاص دیگر و یا حوادث بیرونی نکنید.

نقاب زدن بر چهرهٔ دشمن واقعی خود

در اینجا تکنیکی نیرومند و عملی را می‌آموزیم که ما را در عمل کردن به این قانون یاری می‌دهد. هرگاه کسی کاری شرورانه در حقّ شما می‌کند، تجسم کنید که دارید زمزمهٔ حریف در گوش آن فرد را می‌شنوید و این زمزمه است که باعث آن رفتار منفی می‌شود. فرد مقابل خود را به صورت عروسکی بی پناه زیر نفوذ کامل حریف می بیند. ردّ پای حریف را در رفتار او پیدا کنید. بدانید که حریف دارد به هر دوی شما می‌خندد و در همان حال، می‌کوشد که هیزم به آتش نفرت و درگیری میان شما بیفزاید.

در این صورت چه احساسی پیدا می‌کنید؟ این طرز نگرش کمک می‌کند که عواطف واکنشی خود نسبت به آن فرد را تسکین دهید و خود را در ذهنیت بهتری برای دگرگونی واقعی که در آستانهٔ شروع در وجود شماست، قرار دهید. سپس می‌توانید دریابید که حریف داشت در گوش هردوی شما زمزمه می‌کرد. همهٔ احساس‌های منفی شما حاصل پیشنهادهای حریف بود. او به شما کمک می‌کرد که تمام مدّت تقصیرها را به گردن طرف مقابل بیندازید. در واقع شما قادر به تشخیص و واکنش به صفات منفی دیگران بودید، زیرا خود شما نیز آن صفات را داشتید.

مقاومت و مدارهای کوتاه

وقتی کبالیست‌ها از نور خاص و از Light با L بزرگ سخن می‌گویند، اشاره به نور بی‌پایان پروردگار دارند که سرچشمهٔ همه کامیابی‌های ماست. وقتی کبالیست‌ها از Light با l کوچک حرف می‌زند، منظورشان نور آفتاب و نور چراغ است. هر دو این نورها ویژگی‌های مشابهی در زمینهٔ روشن کردن دارند. آیا می‌دانید که یک لامپ چگونه کار می‌کنند؟ در هر لامپی، سه قسمت وجود دارد:

۱ـ قطب مثبت +

۲ـ قطب منفی ـ

۳ـ رشته‌ای که قطب مثبت را از منفی جدا می‌کند.

در میان این سه قسمت، رشته از همه مهم‌تر است و به عنوان یک مقاومت عمل می‌کند که جلوی جریان برق از قطب مثبت را می‌گیرد و نمی‌گذارد که به قطب منفی برسد. این مقاومت یا پس زدن انرژی، دلیل تولید نور در لامپ است. وقتی که رشته پاره می‌شود، قطب مثبت، مستقیم با قطب منفی ارتباط می‌گیرد و لامپ به یک مدار کوتاه تبدیل می‌شود. لامپ می‌سوزد و در لحظهٔ سوختن از خود جرقه‌ای از نور بیرون می‌دهد. پس از آن تاریکی‌ست. به بیان دیگر، بدون مقاومت، هیچ لامپی نمی‌تواند دوام پیدا کند.

استعارهٔ لامپ برای بیان دنیای بی‌کرانگی

- قطب منفی در یک لامپ، حکم ظرف را دارد.
- قطب مثبت حکم نور.
- رشته همان کار مقاومت ظرف را انجام می دهد که انفجار بزرگ را باعث شد.

در لحظه‌ای که ظرف مقاومت کرد و از گرفتن نور در دنیای بی‌کرانگی باز ایستاد، از صورت واکنشی به پیش‌نگر فعّال تبدیل شد. از عمل مقاومت، قاعده‌های آشکارشدن نور و نور پدید آمد.

استعارهٔ لامپ برای بیان امور زندگی

- قطب منفی در یک لامپ، شبیه میل‌های واکنشی ماست.
- قطب مثبت شبیه به همهٔ کامیابی‌ها و نوری‌ست که از زندگی می‌خواهیم.
- رشتهٔ مقاومت شبیه به اختیار آزاد ما در انجام ندادن واکنش و پرهیز از لذّت مستقیم است.

درست همان گونه که رشته نور مقاومت را در لامپ به جریان می اندازد، مقاومت در برابر رفتار واکنشی، نور معنوی روحانی را به درخشش در می‌آورد. وقتی از مقاومت در برابر انگیزش‌های واکنشی خود شکست می‌خوریم و واکنش بروز می‌دهیم، یک مدار کوتاه تولید می‌کنیم. یک اتصال مستقیم میان امیال واکنشی (قطب منفی) و نور لذّت (قطب مثبت) اتفاق می‌افتد. جرقهٔ زودگذر خوشحالی خودپرستانه تولید می‌شود و سپس تاریکی از راه می‌رسد. زیرا "مثبت" یعنی روح انسانی، به مدار کوتاه تبدیل شده و خود را سوزانده است.

جهانی از مقاومت

مفهوم آشکار ساختن نور از راه مقاومت در هر عرصهٔ زندگی ما صدق می‌کند. در صدایی که از یک ویولون می‌شنویم، امواج صوتی توسط مقاومت آرشه در برابر سیم تولید می‌شود.

طبق همین اصل، انسان تصاویر نفس‌گیر کرهٔ زمین در فضا را ثبت کرده است. زمین مانند یک جواهر درخشان آبی، با شکوه در برابر سیاهی مخمل و در فضا می‌درخشد. یک بار دیگر اصل مقاومت صادق می‌شود. جوّ زمین در برابر نور آفتاب مقاومت می‌ورزد و نور تولید می‌کند. ولی خلاء موجود در فضا هیچ مقاومتی تولید نمی‌کند و حاصل، تاریکی است، حتی با آن که نور آفتاب خلاء را پر می‌کند.

انسان از اختیار آزاد برخوردار است تا در برابر انرژی تولید شده توسط انگیزش های واکنشی مقاومت کند. اختیار آزاد تنها زمانی بروز می کند که چیزی با نفوذ شدید می‌خواهد ما را متقاعد به مقاومت نکردن سازد. علّت وجودی حریف و موانعی که بر سر راه ما قرار می‌دهد، از همین جا ناشی می‌شود.

هفتمین اصل کبالا می‌گوید:

مقاومت در برابر انگیزش‌های واکنشی ما، نور ماندگار می‌آفریند.

هشتمین اصل کبالا می‌افزاید:

رفتار واکنشی، جرقه‌های نور شدید تولید می‌کند، ولی سرانجام، در همان لحظه، تاریکی را فرا می‌خواند.

مقایسهٔ سرکوب با مقاومت

خطّ ظریفی مفهوم سرکوب عواطف را از خاموشی کردن سیستم واکنشی جدا می‌کند. سرکوب عواطف، اضطراب مزمن می‌آورد. عواطف سرکوب شده به تدریج نیرویی پیدا می‌کنند. فشار بالا می‌رود و ما منفجر می‌شویم!

مقاومت، از سوی دیگر، مبارزه‌ای موقتی ایجاد می‌کند، ولی بی‌درنگ آرامش و روشنی پدید می‌آید. برای مثال، اگر کسی به ما خشم بگیرد و ما به درستی مفهوم کبالایی مقاومت را در برابر عادت به پاسخ‌گویی آنی به کار ببندیم، دشمنی به وجود نمی‌آید. هیچ حسّ انتقامی در قلب ما باقی نمی‌ماند. احساس توهین یا جراحت نمی‌کنیم. اگر هریک از اینها را احساس کنیم، ممکن است در یک ماجرای تأسف بار درگیر شویم؛ یعنی از فرصت معنوی ـ روحانی که این موقعیت برای ما پیش آورده، استفاده نکرده‌ایم. این برای ما یک سر نخ است.

وقتی درمی یابیم که خشم و دیگر عواطف منفی تنها از سوی نور برای امتحان ما می‌آیند تا بتوانیم نان شرمساری را از میان برداریم، به روشنی می‌فهمیم که مقاومت به کار بسته‌ایم. ما حضور درخشان نور را احساس می‌کنیم. این نور از کنش دگرگون ساز ما ناشی شده است. آن را خواهیم فهمید.

در ابـتدا، تـلاش بـرای مـقاومت، تـرکیبی از خـودداری و دوری تـصمیم است. ایـن خـوب است. ایـن تـلاش بـه تـدریج لایـه‌های عـواطـف واکـنشی را بـرمی‌دارد. تـلاش‌های پـیگیرانـه بـرای مـقاومت، بـه تـدریج رفـتار لجـوجانه، امـیال خـودخواهـانه و افـکار مـنفی را در طـبیعت مـا اصـلاح مـی‌کند. اطـمینان بـه ایـن کـه داریـم نـور را بـه جـریان مـی انـدازیـم و آگـاهی از فـرآیند آن بـه هـمان انـدازهٔ قـصد مـقاومت مـهم هـستند.

بـا ادامـهٔ ایـن رفـتار، مـقاومت در بـرابـر عـواطـف خـود، اسـتادانـه‌تر و کـامل‌تر مـی‌شود. مـا هـرچه ایـن فـرآیند را بـیشتر تـجربه مـی‌کنیم و اصـول کـبالا را درونـی‌تر مـی‌سازیم، در ایـن کـار اسـتادتر مـی‌شویم.

مقایسهٔ سازگاری با مقاومت

وقتی ما در برابر نیاز فوری به واکنش، مقاومت می‌کنیم و فضایی از نور را به هستی خود وارد می‌سازیم، این انرژی معنوی ـ روحانی تأثیر دگرگون ساز و پاداش دهنده‌ای برخود آگاهی ما گذارد. برای نمونه، تنها سازگاری با یک حملهٔ اضطرابی، ترس نشسته در عمق جان ما را از بین نمی‌برد و یا جلوی بروز حملهٔ دیگر را نمی‌گیرد.

مقاومت، برعکس سازگاری به این هدف می‌رسد. وقتی مقاومت را با ایمان و قصد برداشتن نان شرمساری انجام می‌دهیم، اعمال ما قلب مشکل را نشانه می‌گیرند. در واقع علم قاطع به این که از حالت واکنشی به حالت پیش نگر تحول یافته‌ایم، نور را تولید می‌کند. **نور** ریشهٔ نادیدنی اضطراب را از میان بر می‌دارد. از سوی دیگر، این **نور**، علّت‌ها را نیز پالایش و اصلاح می‌کند و به تدریج، وحشت را از زندگی ما بیرون می‌کشد. در بُعد **نور** ـ در آن واقعیت دیگر ـ امور منفی جایی ندارند. از راه مقاومت می‌توانیم به قلمرویی وارد شویم که اضطراب را از زندگی خود پاک و ریشه کن سازیم.

رونی (اسمی فرضی) به مدت شش سال کبالا می‌آموخت. او تجربهٔ خود با حمله‌های اضطرابی شدید را بیان می‌کند و تفاوت میان **مقاومت** و سازگاری را این گونه شرح می‌دهد:

پیش از کبالا، نمی‌توانستم به جاهای دور از خانه سفر کنم و دچار حمله‌های اضطرابی شدید می شدم. من به لرز می‌افتادم و در آستانهٔ قطع تنفسی قرار می‌گرفتم. وقتی موقع پرواز فرا می‌رسید، به قرص‌های آرام بخش در امامین و آتیوان پناه می‌بردم. اگر می‌باید مسافت طولانی رانندگی کنم، نصف آیتوان می‌خوردم. زندگی ام دچار رکورد شده بود. سپس شروع به رفتار درمانی کردم که به من کمک کرد تا با حمله‌های خود سازگار شوم. سرانجام، دیگر نیازی به قرص نداشتم، ولی آنها را در کیف بغلی ام می گذاشتم تا احساس امنیت و امکان گریز از حمله را داشته باشم. این کار همراه با تمرین‌های آرام سازی کمک کرد که با حمله‌های اضطراب سرکنم. ولی من هنوز داشتم کج دار و مریز رفتار می‌کردم. من فقط خودم را از روزی به روز دیگر می‌کشاندم. زندگی واقعی نداشتم.

سپس با کبالا آشنا شدم. آموختن کبالا و تمرین ابزارهای گوناگون آن از جمله مقاومت به من کمک کرد که مشکل خود را که روحی بود و نه جسمی ریشه کن کنم. پس از یک دوره پالایش و اصلاح در زمینهٔ امور شخصی، از بحران درمان عبور کردم. سرانجام برای همیشه از حمله‌ها خلاص شدم. آن چه مرا به شگفتی واداشت و در کلام نمی‌گنجد، این بود که حتی تمام حافظه و تجربهٔ اضطراب از خود آگاهی من پاک شد. به یاد دارم اولین باری را که در هواپیما نشستم، و پروازی پنج ساعتی از نیویورک به لس آنجلس را در پیش داشتم، هیچ قرص آرام بخشی در

خونم و یا جیبم نداشتم. من راحت شده بودم. هنگام پرواز هیچ نیازی به تمرین‌های آرام بخش نداشتم. هیچ افکار هراس آلود و تشویشی احساس نمی‌کردم. هیچ؛ حتی آن حالت فعال که پس از غلبه بر هر حمله به انسان دست می‌دهد، وجود نداشت. دیگر هیچ یک از آن پدیده‌ها بروز نمی‌کردند، زیرا من از نظر روحی فردی عادی بودم که یکسره علّت حمله‌های اضطرابی را از روحم بیرون کشیده بودم.

لذّت موانع
نگاهی دگرگونه به چالش‌های زندگی

همان گونه که آموخته‌ایم، دگرگونی روحانی به معنای پناه بردن از مسائل زندگی به حرف‌های پوچ و کارها بی معنا نیست. بلکه ما باید با آشوب و واکنش‌های خود به آن رویاروی شویم.

کبالا برای آن که **نور** معنوی بیشتری به زندگی خود بیاوریم، نهمین اصل خود را این گونه بیان می‌کند:

موانع فرصت هایی هستند که به ما اجازهٔ اتصال به نور را می‌دهند.

هرچه موانع بیشتری بر سر راه ما هستند، بخت بیشتری داریم که به نور متصل شویم. با موانع بیشتر، امکان‌های بیشتری برای جرقه‌های واکنش پیش می‌آید و ما بیشتر فرصت داریم که مقاومت کنیم و آن جرقه‌ها را متحول سازیم. هرچه بیشتر بهتر! گذشته از اینها، **دگرگون سازی** علّت وجودی ماست (اصل چهارم کبالا) و تنها یک مانع می‌تواند به ما فرصت این کار را بدهد.

هرچه بزرگ‌تر، بهتر

مقاومتی که ما در برابر یک موقعیت انجام می‌دهیم، میزان نور دریافتی ما را تعیین می‌کند. یک سنگ کوچک را در فضا مجسم کنید. این سنگ به تناسب اندازهٔ خود، نوری را بازتاب و تولید می‌کند. فرض کنید که ما یک آینه ۵۰ فوت در ۵۰ فوت در فضا کار می‌گذاریم. هرچه مقاومت و بازتاب بیشتری اتفاق بیفتد، نور بیشتری آشکار می‌شود.

این اصل ساده، کلید تعیین میزان نور معنوی تولید شده توسط ماست. هرچه نور بیشتری را بازتاب دهیم، بیشتر دریافت می‌کنیم. هرچه بیشتر در برابر رفتار واکنشی **مقاومت** کنیم، خوشبختی و لذت بیشتری در زندگی ما می‌درخشد. به این صورت که:

- هرچه مشکل بزرگ‌تر است، انگیزهٔ ما برای واکنش بیشتر است.
- هرچه واکنش ما بزرگ است، **مقاومت** بیشتری برای متوقف کردن آن لازم است.
- هرچه بیشتر **مقاومت** کنیم، نور روحانی بیشتری در زندگی ما جاری می‌شود.

به این ترتیب دفعهٔ بعد که چالش دهشت انگیزی در افق زندگی شما پدیدار می‌شود، اصل دهم کبالا را به یاد بیاورید:

هرچه مانع بزرگ‌تر است، نور بالقوهٔ بیشتری برای آزاد شدن وجود دارد.

راه بیشترین مقاومت

اغلب مردم گرایش به انتخاب راه کمترین مقاومت را در زندگی دارند. آنها به دنبال شرایط آسان و راحت می‌گردند. ولی راحت ماندن، نور ماندگار تولید نمی‌کند. ما باید بیاموزیم که از محدودهٔ آسایش[1] خود بیرون بیابیم و خود را درمعرض شرایط ناهموار قرار دهیم. آنجاست که می‌توانیم بیشترین مقاومت را اجرا کنیم. حقیقت را بخواهید، اجرای بیشترین مقاومت در کوتاه مدّت دردناک‌تر و ناهموارتر است، ولی تنها راه پی‌ریزی کامیابی بلند مدّت به شمار می‌رود. پیمودن این راه شاید دشوار به نظر برسد، ولی برای ما بهتر است که این دشواری را بپذیریم و از مسائل و موانع پرهیز نکنیم. این فرصت‌ها، جادهٔ سریع السیر تحوّل، رشد و خوشبختی نهایی است.

[1] Comfort Zone-

فرصت گرانبها

ما برنامه‌ریزی شده‌ایم که از مشکلات پرهیز کنیم و از موانع بگریزیم. ما شرطی شده‌ایم که هر نظر و استدلالی را که از سوی دوست و دشمن ارائه می‌شود، رد کنیم و نپذیریم.

فرض کنید در شرایط مالی دشواری قرار دارید. خدا به شما می‌رساند که هر بار کسی شما را می‌آزارد یا خشمگین می‌کند، یک میلیون دلار به دست خواهید آورد؛ به شرط آن که احساس‌های واکنشی خود را دفع کنید. به بیان ساده، هیچ چیزی را شخصی نگیرید.

تمام روز چه چیزی در ذهن شما می‌گذرد؟

شما به درگاه خدا دعا خواهید کرد که کسانی را بفرستد که به شما آسیب بزنند! هر صبح بیدار خواهید شد و به دنبال رابطه‌های دشوار، مردم وقیح و شرایط آشوب زده خواهند گشت!

قانون تیکون

کبالا نیز مانند سنّت‌های روحانی شرقی به ما می‌آموزد که هریک از ما به این دنیا آمده است با چمدانی از زندگی‌های گذشته. این چمدان همهٔ شرایطی را که ما در زندگی‌های قبلی و یا زمانی از یاد رفته در زندگی حاضر طی آنها مدار کوتاه درست کردیم، در بردارد. هر با که نتوانیم در برابر یک رفتار واکنشی مقاومت کنیم، در آینده به جایی خواهیم رسید که همان رفتار را اصلاح کنیم. این مفهوم، اصلاح یا تیکون نام دارد.

ما ممکن است یک تیکون با پول، آدم‌ها، سلامتی، دوستی و یا روابط نزدیک داشته باشیم. راه آسانی برای فهمیدن تیکون فردی وجود دارد. هرچه دردناک و ناهموار است، یک تیکون از گذشته ماست.

همهٔ افراد زندگی ما که واقعاً ما را اذّیت و آزار کرده‌اند هم بخشی از تیکون ما هستند. اگر برای ما سخت است که به یک فروشندهٔ تلفنی که سر میز شام شمارهٔ ما را گرفته " نه" بگوییم، این تیکون ماست و باید اصلاحش کنیم. اگر درخواست تخفیف از یک فروشندهٔ لباس‌های گران قیمت برای شما سخت است، مطمئن بشوید که این تیکون فردی شما و عرصه‌ای برای اصلاح است. اگر برای ما رویایی با یک کارمند یا کارفرما سخت است، علّت ریشه‌ای را باید در مفهوم تیکون یافت.

وقتی در اصلاح چیزی شکست می‌خوریم و نمی‌توانیم رفتار واکنشی را از خود دور کنیم، کار ما بار دیگر که به همان شرایط برخورد کنیم، دشوارتر می‌شود. آن ویژگی واکنشی در رفتار ما قوی‌تر می‌شود و حریف ما نیرومندتر. نه فقط چون باید با مشکل دوباره رو به رو شویم، بلکه از نظر عاطفی خیلی سخت‌تر خواهد بود که مقاومت را دوباره فعّال کنیم. الزاماً دفعهٔ بعد در زندگی آینده نخواهد بود؛ اصلاح‌های از یک نوع ممکن است که در زندگی فعلی بارها و بارها پیش بیایند.

بعضی وقت‌ها سرزنش کردن رفتارهای زندگی گذشته که باعث مشکلات کنونی شده‌اند، کاری بیش از حد راحت است. ما به حدّ کافی در زندگی کنونی کارهای واکنشی نادرست انجام می‌دهیم که برای پدیدآوردن آشوب کافی باشند. به این دلیل است که مشکلات مشابه رخ می‌دهند. این شرایط مشکل ممکن است سال‌ها بعد با افرادی متفاوت پیش بیاید ولی همان مشکل اولیه بار دیگر ظهور کرده است.

به دنبال آسایش رفتن و پرهیز از تیکون، از نظر مالی با صرفه‌تر و راحت‌تر است، ولی ما را به آشوب‌های درازمدت متصل می‌کند. برعکس، هرچه مانع بزرگ‌تر باشد، نور بالقوه بیشتر است.

با این درک جدید، دیگر نمی‌توانیم خود را قربانی بدانیم. نمی‌توانیم از سختی‌ها، مسائل و شرایط دشوار بنالیم، هرقدر هم احساس خوبی به ما بدهد. زیرا همه دشواری‌ها را برای فراخواندن نور کامیابی پایدار به زندگی

خـود، هـموار مـی‌کنیم. ولی قـبل از هـر چـیز، یک شـرایـط تـیکونی وجـود دارد که بـاید آن را اصـلاح کـنیم.

روزی مثل روزهای قبل

اگـر تـا کـنون فـیلـم Groundhog Day [1] را نـدیده‌ایـد، پس از خـوانــدن ایـن کـتاب DVD آن را کـرایـه کـنید. ایــن فـیلم، نـمایش بـسیار دقـیقی از اصـل کـبالیستی تـیکون در جـریان زنـدگی‌ست. در ایـن فـیلم، بـیل مـوره‌ایـی نـقش فـیل کـانرز را بـازی مـی‌کند کـه گـزارشـگر آب و هـوا و یک شـخصیت واکـنشی تـمام عـیار است.

این خلاصه‌ای از فیلم است:

فـیل کـانرز یـکسره درگـیر امـیال خـودپرستانه خـود و بـی تـفاوتی نـسبت بـه جـهان پـیرامـون است. او در شـهرستانی در پـنسیلوانـیا در جـریان فـرضی گـیر کـردن زمـان در یک روز قـرار مـی‌گیرد. او کـه در مـراسـم شـهرداری بـه مـناسبت روز Groundhog شـرکت دارد، در تـاریخ دوم فـوریه گـیر مـی‌کند.

روز دوم فـوریه بـارها و بـارها تـکرار مـی‌شود و هـیچ کس جـز فـیل از ایـن مـوضوع آگـاه نـیست.

قـهرمان داسـتان ابـتدا از ایـن مـوقعیت لذّت مـی‌برد و بـا اسـتفاده از آن هـمه

[1] Groundhog Day: از دههٔ هشتاد در پنسیلوانیا این روز را برگزار می کنند و شخصی به نام Phil آب و هوا را پیشگویی می کند. مترجم

چیز را دربارهٔ مردم می‌فهمد و از آنها به نفع خود استفاده می‌کند. به او خوش می‌گذرد و چون هر روز، روز قبلی را دوباره زندگی می‌کند و از همه چیز خبر دارد، همه را دست می اندازد. ولی این وضع به آرامی به کابوسی تبدیل می‌شود، وقتی لذت‌های آنی کم رنگ می‌شوند. او انواع سناریوهای خودپرستانه را بارها و بارها تکرار کرده و حالا هیچ حاصل دیگری نمی‌تواند از آنها بگیرند.

او که تا مرز خودکشی پیش می‌رود، همچنان در همان صبح دوم فوریه بیدار می‌شود و اسیر همان شهر و همان رویدادهاست. هیچ راه گریزی ندارد، حتی مرگ راه حل او نیست. سرانجام، پس از گذراندن رنجی عظیم تصمیم می‌گیرد خود را متحول کند، زیرا نمی‌تواند شرایط پیرامون خود را تغییر دهد. او شروع می‌کند به انجام کارهای نیک و کمک به مردمی که هر روز همان بدبختی‌ها را می‌کشند.

ناگهان احساس می‌کند که به کامیابی کامل رسیده است. او که این الهام روشن را می‌گیرد، در غم و شادی مردم شهر سهیم می‌شود و به تدریج محبت همه را جلب می‌کند. سرانجام، به دختر رؤیاهای خود برخورد می‌کند و کابوس تمام می‌شود. او چرخهٔ تکرار شونده را می‌شکند و خود را در روز تازه‌ای، دست در دست جفت خود می‌بیند ؛ زندان او به بهشت تبدیل شده است.

این قانون تیکون است و علّت این امر که چرا زندگی ما گاهی طوری پیش می‌رود که گویی داریم یک فیلم بد بازی می‌کنیم.

رفتارتکراری

در ابتدای کار، با رفتار واکنشی خود تفریح می‌کنیم. از دیگران سوء استفاده می‌کنیم و همهٔ کارهایمان از روی خودپرستی است. ولی موقع حساب پس دادن، روی زشت این رفتار ظاهر می‌شود و چشم که باز می‌کنیم، خود را در آشوب جدی و دردآوری می‌یابیم. مسائل یکسانی هر روز برای ما رخ می‌دهند و ما درس لازم را نمی‌آموزیم. ما از پیدا کردن ارتباط میان واکنش‌های خود و آشوب حاصل از آنها عاجز می‌مانیم.

ولی، وقتی سرانجام به نقطهٔ رنج غیرقابل تحمّل می‌رسیم، پس از سالها و عمرها گیرکردن در چرخهٔ این کابوس دردناک، سرانجام به نتیجه می‌رسیم که باید آن را ترمیم کنیم. به کتاب کبالایی برمی‌خوریم و درمی‌یابیم که باید واکنش‌های خود را **متوقف** کنیم، برخودپرستی چیره شویم و بیشتر از آن چه که حریف را تغذیه می‌کنیم، به انسان‌هایی پیرامون بپردازیم. به این صورت سرانجام **نور** اصیل را به زندگی خود راه می‌دهیم. ما هرگز این **نور** جاودانی را قبلاً تجربه نکرده‌ایم. زیرا فقط درگیر هیجان‌های لحظه‌ای و لرزه‌های واکنش زایی بوده‌ایم. ولی این **نور جاودانی** متفاوت است. احساس خوبی به انسان می‌دهد؛ احساسی بسیار خوب. **خوشبختی اصیل همین احساس است**. اینک ما انگیزه یافته‌ایم که همهٔ انگیزش‌های واکنشی خود را متحوّل کنیم و به مرحله‌ای پیش نگر وارد شویم. ما جفت ازلی خود را می‌یابیم و برای همیشه در **نور** زندگی می‌کنیم.

با این همه، نیازی نیست که به نقطهٔ رنج مطلق برسیم تا به خود بیابیم.

لحظه‌ای که شروع به آموختن کبالا می‌کنیم، همه چیز متحول می‌شود.

مقاومت در عمل زندگی

موقعیت های زیر می توانند درک شما از مقاومت و فرصت های نهفته در دل وضعیت های دشوار (بخشی از تیکون) را کامل تر کند.

مقاومت در برابر نفس

در میان گروهی از دوستان و یا آشنایان حرفه ای هستید. هر کسی در بارهٔ مهارت خود در زمینهٔ خاصی داد سخن سر داده است، ولی شما می دانید که خیلی بیشتر از آنها در بارهٔ یکی از زمینه های مورد بحث می دانید. به شما فشار می آید و دلتان می خواهد که دانش خود را به رخ همه بکشید. مقاومت کنید:

این نفس خودپرست شماست! صحبت نکنید. کلمه ای نگویید. موقعیت معنوی – روحانی را تشخیص بدهید و از آن به درستی گذر کنید. نور وارد خواهد شد و نکتهٔ مهمی را از خلال گفتگو در خواهید یافت.

مقاومت در برابر نفس وارونه

پس از یک جلسهٔ ارائهٔ طرح شغلی، هر کسی پرسشی را مطرح می کند، به جز شما. شما احساس فشار و ناامنی می کنید. از این که افراد حاضر در جلسه در بارهٔ فکر شما چه نظری دارند، هراسانید. از این احساس خود خبر دارید. نخستین واکنش شما سخن گفتن زیر تأثیر حسّ ناامنی ست. این نوع فکر کردن زیر نفوذ نفس وارونه ای صورت می گیرد که به شما می گوید: تو چندان خوب نیستی.

در برابر این انگیزش نفس مقاومت ورزید و از این شرایط گذر کنید. نگران بودن از آن چه دیگران در مورد شما فکر می کنند، رفتاری واکنشی ست. سپس، احتمالاً چند نفری طرف شما می آیند و با شما بحث می کنند؛ می بینید که ناامنی شما به کلی بی مورد بود و هیچ کس حتی آن را ندید.

مقاومت در برابر تنبلی

فکر بکری به ذهن شما راه می یابد. در بارهٔ آن به شدت هیجان زده می شوید و عزم خود را جزم می کنید که به آن عمل کنید. سپس روحیهٔ به تعویق انداختن به سراغ شما می آید و از عمل کردن فکر خود دست می کشید. در برابر چنین حالتی هم مقاومت کنید! این حالت های روحی را پس بزنید. به آن سوی قضیه توجه کنید. احتمالاً تیکون شما ارتباطی به داوری دارد. در عمل متوجه خواهید شد که داستان شما دو بُعد متفاوت دارد. هر داستانی چنین است.

در این زمینه، قانون جهانشمول مهم و عمیقی وجود دارد: بر اساس کبالا، رفتارهای واکنشی شما، به اصطلاح گناهان شما و برخورد منفی شما به خودی خود نمی تواند به شما برگردد و شما را مجازات کند. کلمه ها و اعتراف های شما هرگز نمی توانند از شما انتقام بگیرید. حتی خدا نیز شما را محاکمه نمی کند. کیهان هرگز شما را کیفر نمی دهد. این اصلی محکم کبالا در بارهٔ زندگی ست. باور نکردنی ست، مگر نه؟
پس چرا هر *چند گاه یک بار این همه حکم را به زندگی خود وارد می کنید؟* این پرسش خوبی است.

کبالا می گوید که دنیا از زیر بنا به گونه ای طراحی شده است که همهٔ آدم های زندگی ما، از دوستان نزدیک یا آشنایان رهگذر، از عزیزترین افراد

خانواده تا رهگذرهای خیابان، همگی گناهانی شبیه به خود ما دارند. اتفاقی که می افتد از این قرار است:

در زندگی روزمرۀ ما خصوصیات منفی و واکنشی دیگران به نظر ما می آیند. لحظه ای که در بارۀ دیگران حکم صادر می کنیم (چه به درستی و چه به اشتباه)، به طرف خود شلیک می کنیم. همان کلماتی که علیه دیگران به زبان می آوریم به حریف اجازه می دهند که تلافی رفتار های واکنشی ما در گذشته را در بیاورد. تنها وقتی که در بارۀ دیگری حکم صادر می کنیم، حریف، حکم مجرم بودن را برای ما به اجرا می گذارد.

برعکس، اگر مقاومت کنیم و صدور حکم در مورد دیگری را انجام ندهیم، هیچ حکمی بر سر ما فرود نمی آید. چنین امکانی را در نظر بیاورید. این گونه ما، در چه دنیای خوب، پر از رحمت و بخشایشی ساکن خواهیم بود، تنها اگر صدور حکم در مورد دیگران را از راه به کار بستن ابزار مقاومت مهار کنیم.

بنابراین، تصمیم بگیرید که در برابر همۀ کنش های موجه صدور حکم، مقاومت به خرج دهید تا بتوانید خود را در برابر همۀ اعمال واکنشی زشت و ناخوشایند خویش محافظت کنید.

مقاومت در برابر خود مشغولی[1]

در مورد برخی از تصمیم های خود مردّد هستید و در بارهٔ تأثیر آنها در زندگی تان نگرانید. خودخوری می کنید؛ دائم در حال سبک و سنگین کردن هستید؛ نگرانید؛ دلواپس و پریشان و مضطرب شده اید! بروید و کار خوبی برای فرد دیگری انجام بدهید. کمی از وقت خود را صرف حل مشکلات دیگران بکنید. وقتی تمرکز را از روی خود بر می دارید، راه حل ها، درست آن جاهایی که انتظارش را ندارید، چهره می نمایند.

مقاومت در برابر خودستایی

کاری فوق العاده خوب کرده اید و همه شما را به این دلیل ستایش می کنند. وسوسه می شوید که در این افتخار دوباره غوته ور شوید و آن را در ذهن خود بارها زندگی می کنید. در برابر این یادآوری های خودخواهانه مقاومت کنید! به مسائل بزرگ تر فکر کنید. چه کار دیگری می توانید انجام دهید؟ اقدام بعدی چیست؟ به طرف کار مثبت بعدی گام بردارید.

Self-Involvement -۱

مقاومت در برابر انگیزش های شرّ

کارها خوب پیش نمی روند. حال خوبی ندارید و احساس نامطمئنی نسبت به خود دارید. ناگهان دوستی به شما زنگ می زند. او پس از گفتگویی کوتاه، شروع به بدگویی از دوست دیگری می کند. این گفتگو شما را مشغول می کند. خراب کردن دیگری به شما احساس خوبی نسبت به خودتان می دهد. شنیدن عیب های فرد دیگر، احساس بهتری نسبت به موقعیت خودتان می دهد. در برابر میل به بدگویی و شایعه پردازی برای دیگران مقاومت کنید. به یاد داشته باشید که از دیدگاه کبالا، گناه کشتن، تنها به معنای کشتن فیزیکی یک نفر نیست؛ این گناه شامل کشتن شخصیت یک فرد دیگر نیز هست. بنابراین، قطع کردن چنین گفتگویی یا عوض کردن موضوع به معنای نجات جان یک فرد دیگر است. با این کار نور عظیمی را آشکار می سازید که شما را در حل مسائلتان یاری خواهد داد.

مقاومت در برابر کنترل کردن

شما نویسندهٔ تازه کاری هستید که به تازگی نوشته ای را تمام کرده اید که شاهکار بزرگی به شمار می رود. منتظر ستایش زیادی هستید، ولی دوست شما از آن نوشته انتقاد می کند. شما انتقاد جدی او را نسبت به شخص

خود قلمداد می کنید و اعتماد به نفس تان را می بازید. مقاومت کنید! واکنش شما به این معناست که خود را منشأ آفرینش نوشته می دانید و نه نور را. هنرمندان حقیقی می دانند که تنها یک واسطه هستند. پس، از کنترل کردن دست بکشید. به فرایند اعتماد کنید و از وابستگی به اثر دست بکشید.

مقاومت در برابر احساس گناه

کار بدی، که حقیقتاً بد بوده، انجام داده اید و حالا دارید بدجوری توی سر خود می زنید. احساس گناه عظیمی را به دوش می کشید. در برابر وسواس خود ویرانگری مقاومت کنید! از چنین حالتی گذر کنید!

حقیقت کبالایی را به خود یادآور شوید: درون هر یک از ما دو بُعد وجود دارد: پیش نگر و واکنش گر؛ نور و تاریکی؛ روح و حریف؛ آن بخشی که نیاز به اصلاح و دگرگونی دارد و آن جنبهٔ خدایی وجود ما که دگرگونی را ممکن می سازد. عمل نادرست خود را نادیده نگیرید، ولی آن را به شکل یک فرصت ببینید. سقوط معنوی - روحانی و برخاستن دوباره، راه پدید آوردن دگرگونی معنوی - روحانی ست.

سال ها پیش، دوستی که او را رابرت می نامم گفت که برادرش خوابی عجیب دیده بود. برادر رابرت در خواب، او را لُخت و عریان دیده بود. از

دیـد کـبالا، ایـن تـصویر مـی تـوانـد بـه عـنوان نـشانه ای مـنفی تـفسیر شـود. رابـرت بـه بـرادرش گـفت کـه یک مـجموعهٔ زوهـر را تـهیه کـند، زیـرا گـفته مـی شـود کـه رحـمت و حـفاظت را بـه فـرد ارزانـی مـی کـند.
بـرادر رابـرت در ایـن بـاره شک داشت، بـه هـمین دلیـل خـود رابـرت مـجموعه را بـرایش بـرد. بـر خـلاف انـتظار، بـرادرش ایـن هـدیه را پـذیرفت. چـند روز بـعد، در حـال حـرکت بـه سـوی فـرودگاه بـود تـا بـه هـواپـیمای عـازم پـاریس بـرسد. فـرودگاه شـلوغ بـود. بـرادر رابـرت در لحـظه ای کـه از مـیان جـمعیت راه مـی گـشود، تـنها هـدفش ایـن بـود کـه بـه پـروازش بـرسد، زیـرا بـاید بـرای مـعاملهٔ مـهمی بـه پـاریس مـی رسـید. خـیلی نـاراحت بـود، بـه ویـژه وقـتی فـهمید کـه هـمهٔ چـمدان هـایش را سـوار هـواپـیما کـرده انـد.

پـروازی کـه بـرادر رابـرت بـه آن نـرسید، هـواپـیمای TWA 800 بـه پـاریس بـود کـه لحـظه ای پس از بـلند شـدن از زمـین فـرودگاه کـندی در جـولای ۱۹۹۶ سـقوط کـرد. هـمهٔ ۲۳۰ نـفر سـرنشین هـواپـیما در ایـن فـاجعهٔ وحـشتناک از بـین رفـتند. بـرادر رابـرت نـمی خـواست هـواپـیمایش را از دست بـدهد. ایـن نـمونهٔ بـارزی ست از ایـن حـقیقت کـه چـگونه نـور چـیزی را کـه مـا لازم داریـم مـی آورد و نـه الزامـاً آن چـیزی را کـه مـی خـواهـیم. هـمیشه یک تـصویر فـراگیـر[1] وجـود دارد.

۱- Big Picture

مقاومت در برابر کمبود اعتماد به نفس

شما باید بتوانید در جمع، سخن بگویید و یا مسئولیت پروژهٔ مهمی را به عهده بگیرید. واکنش طبیعی شما شاید این باشد که « من نمی توانم این کار را به انجام برسانم؛ توانایی لازم را ندارم؛ دلم نمی خواهد حواس همه روی من متمرکز باشد». این نفس وارونه است. کوتاه فکری را کنار بگذارید. موضوع فقط به شما محدود نمی شود. تصویر فراگیری وجود دارد که دیگران و نه فقط شما را در بر می گیرد. به دنبال راهی برای کمک به آنها باشید و آن چه نیاز دارند به آنها بدهید. آن گاه بدون صرف تلاش های غول آسا موفق خواهید شد.

مقاومت در برابر خودمحوری

پس از یک روز کار طاقت فرسا به خانه بر می گردید. یک مشتری یا معامله ای ذهن شما را مشغول ساخته است. فرزندتان از شما توجه می خواهد، ولی حواس شما یکسره مشغول محاسبهٔ اعداد و فکر به مشکلات است. به خود می گویید که روز دیگری با او بازی خواهید کرد، چون همهٔ این کارها را برای خانوادهٔ خود انجام می دهید. چه بیهوده! در مقابل این واکنش های خودمحورانه مقاومت کنید. خودمحوری شما فقط خودتان را در نظر دارد و آن معاملهٔ محشر و سود قدرت ناشی از آن را. اینها میل های خودمحورانهٔ معمولی هستند. وقت خود را زمانی در اختیار فرزندانتان

قرار دهید که چنین کاری برایتان دشوار است.

داستان واقعی زیر را یکی از دانشجویان با پشتکار کبالا بازگو کرده است:

من یک بلند پرواز تمام عیار بودم و همهٔ وقت و تلاشم را روی پول درآوردن می گذاشتم. در نتیجه فکر می کردم که همه چیز برای همسر و فرزندانم فراهم ساخته بودم. وقتی شروع به آموختن کبالا کردم، دریافتم که دو نوع کامیابی وجود دارد: یکی لذت آنی ارضاء نفس خودپرست و دیگری کامیابی پایدار. کامیابی پایدار وقتی روی می دهد که تلاش های شما پیش نگرانه و در جهت بخشندگی به دیگران باشند. نود و پنج درصد مواقع، همهٔ ما در جستجوی برآورده کردن امیال و نیازهای خودپرستانهٔ خویش هستیم. من این اصل کبالایی را به صورت عقلانی می فهمیدم، ولی هیچ گاه آن را درونی نساختم و با آن نزیستم، مگر وقتی که خود را در یک بحران مالی یافتم.

من در خانهٔ رؤیایی خودم در لس آنجلس زندگی می کردم که ناگهان کسب و کارم سقوط کرد. از خود پرسیدم آیا این مسیر تکامل معنوی – روحانی من است؟ من قرار است همه چیز داشته باشم؟ چه اتفاقی دارد می افتد؟ ولی هنوز نمی فهمیدم که همهٔ آن چه بر من می رفت چه معنایی داشت. به این ترتیب در آن دوران پر از فشار در زندگی خانوادگی، همسرم و من برای کاهش اضطراب خود تصمیم گرفتیم که برنامهٔ اهداء

جوایز بهترین فیلم را تماشا کنیم. از وقتی بچه بودم، هر سال برنامهٔ جوایز اسکار را تماشا کرده بودم. همیشه این رؤیا را در سر می پروراندم که روزی به بالای صحنه می روم و هنگام دریافت جایزهٔ بهترین فیلم سال، سخنرانی می کنم.

پول اندکی داشتیم. ولی همسرم و من تصمیم گرفتیم که ولخرجی کنیم و غذایی از بیرون بخریم که خارج از توان مالی ما بود؛ فقط برای آن که برای خود زنگ تفریحی در میان آشوب زندگی درست کنیم. وقتی در برابر تلویزیون نشستیم، برنامه شروع شده بود. برای مدتی، گریز به دنیایی متفاوت به ما احساس آرامش داد.

در آن زمان چهار فرزند داشتیم. پسر اولم که نه ساله بود نزد من آمد و گفت: « آیا این برنامه مهم تر از من است؟» شکر خدا که به من امکان یادگیری کبالا را داده بود. فهمیدم که این یک آزمایش و فرصت برای من بود. بنابراین گفتم: « البته که نه». سپس دیوید گفت: « خُب، پس به جای تماشای آن با من بازی می کنی؟»

با شرمندگی باید اعتراف کنم که من به شدت اذیت شدم. می خواستم اسکار را تماشا کنم. حال بازی نداشتم. در درس های کبالا آموخته بودم که هنگام از خودگذشتگی، باید کاری را که دوست نداریم، انجام دهیم. به بیان دیگر، مقاومت وقتی دشوار می نماید، باید انجام شود. این همان زمانی

ست که مقاومت، رفتاری به راستی بخشنده و پیش نگر به شمار می رود. بیشتر پدر و مادرها وقتی که حالش را دارند با بچه هایشان بازی می کنند. ولی کدام یک از ما ظرفیت وجود خود را گسترش می دهیم، وقتی واقعاً کاری برایمان سخت ولی انجام آن مفید است؟ بر اساس کبالا، بازی کردن با فرزندان، وقتی که کاری آسان است، بخشندگی به شمار نمی رود. ما باید گرایش های خودخواهانهٔ خود را مهار کنیم و از خود بیرون برویم. در چنین لحظه ای از زندگی، کار سختی پیش رویم بود که من حتی از پذیرش آن شرمزده بودم. بدجوری دلم می خواست برنامهٔ تلویزیون را تماشا کنم. در هر حال رفتم و با دیوید بازی کردم. چند دور فوتبال بازی کردیم و هر دور به خود می گفتم: بگذار این دور را هم تمام کنم، بعد می روم و تماشا می کنم. ده دقیقه بازی می کنم. آن وقت وظیفهٔ پدری ام را به انجام رسانده ام. ولی حس کردم که این جدال ذهنی به تدریج از سرم پرید. سپس دیوید گفت: « پدر می خواهی برگردی و برنامه را تماشا کنی؟» پرسیدم: «چرا؟». او گفت:« چون دلم می خواهد تا موقع خوابم با من بازی کنی». این حرف یعنی: برنامه بی برنامه! ولی همان جا و در آن لحظه دانستم که دارم امتحان پس می دهم. گفتم اشکالی ندارد. آن برنامهٔ مسخره را تماشا نمی کنم. واقعاً با پسرم دیوید بازی خواهم کرد.

کبالا به من یاد داد که وقتی با فرزندانم بازی می کنم، باید واقعاً در دنیای آنها باشم، نه این که فقط وقتم را با آنها بگذارانم. همین کار را هم کردم. ابتدا آسان نبود. مبارزه ای بود با میل ها و فکرهای خودخواهانه ام. ولی

وقتی فهمیدم چه اتفاقی دارد می افتد، قدرت مقاومت پیدا کردم و بر همهٔ احساس های منفی خود غلبه کردم. پس از آن لحظه، دیگر واقعاً با او بازی کردم و خیلی هم به هر دوی ما خوش گذشت. عالی بود. سپس یکباره پسرم به گریه افتاد. داشت اشک می ریخت. از او پرسیدم: « چه شده؟». او پاسخ داد: « نمی دانم. ناگهان احساس خوشحالی کردم». همین طور اشک از گونه هایش می ریخت.

همه چیز از آنجا شروع شد. دریافتم که سال ها تا آن زمان چه پدر خودخواهی بوده ام. من تحت تأثیر این توهم بودم که خریدن خانه ای بزرگ و اندوختن ثروت مادی را برای همسر و فرزندانم انجام می دادم. ولی این گونه نبود. برای خودم بود. آنها چنین خانهٔ بزرگی و آن همه پول اضافی نمی خواستند. تمام خواستهٔ فرزندانم این بود که با پدرشان فوتبال بازی کنند و همهٔ توجه و عشق او را در طول بازی دریافت کنند. من درگیر وسوسهٔ تماشای اسکار و روزی برنده شدن جایزه و موفقیت های بزرگ در کارم بودم. من نمونهٔ امیال خود خواهانه، خودمحورانه و خود مرکز بین بودم. لذتی که از ارضاء خودپرستی خود می بردم، هرگز به پای لذتی نمی رسید که از شنیدن حرف های پسرم بردم، وقتی که او را غرق در شادمانی حاصل از رفتارم دیدم. من این گونه به خود آمدم. یک نکتهٔ دیگر نیز آموختم: طبیعت ما، این گونه طراحّی شده است که ما را از درک کامیابی حقیقی و موعود محروم کند. ما درگیر وسوسه های لحظه ای و ارضاء آنی در اثر موفقیت های مادی و هر چیزی که در لحظه خودپرستی ما را فرونشاند، هستیم. از آنجا که اتصال با ارضاء آنی آسان تر از کامیابی

حاصل از تحول درونی ست، ما به طور طبیعی به سمت شادی های مادی لحظه ای کشیده می شویم. وقتی حساسیت در برابر شادمانی موعود زندگی خود را از دست می دهید، راه ها بر شما مسدود می شوند. وقتی مقاومت به کار می بندید، فروبستگی گشوده می شود، مانع کنار می رود و زندگی را از سر می گیرید. شما آغاز به دریافت معنای حقیقی شادمانی می کنید. وقتی واکنش ها را پس می زنید، نیاز های خودمحورانهٔ شما دیگر نمی توانند مانع شوند. کامیابی حقیقی همان جاست. تعادل را میان کار، خانواده و بخشندگی به وجود می آورید. از خود مایه می گذارید، زیرا این طبیعی ترین کاری ست که در دنیا می توان کرد. سپس همهٔ آنها را به دست می آورید. آن شب آموختم که چگونه پدر خوبی برای فرزندانم باشم. در عین حال مهم است که وقتی در طول روز تمرکز برایتان دشوار است، خود را سرزنش نکنید و گمان نبرید که پدر یا مادری بی تفاوت هستید. این امر که می دانید چه خبر است و سعی خود را می کنید، نور را وارد زندگی شما می کند. متوجه باشید که حریف دارد با شما بازی ذهنی می کند و پشت سر همهٔ رؤیاهای قدرت و ثروت شما ایستاده است. وقتی حریف دارد سر نخ های شما را به حرکت در می آورد، هر قدر که شما در اوج باشید، کاری می کند که فکر کنید کافی نیست. در گرماگرم بیقراری و دوندگی های بیهوده، خانوادهٔ شما از هم می پاشد. مقاومت، جلوی وقوع چنین چیزی را می گیرد. برعکس آن چه که موجودات فضایی شرور در داستان های Star Trek می گویند، مقاومت بیهوده نیست. مقاومت خود نوعی کامیابی است! نور حقیقی که از خانواده می آید، کمتر خود را نشان

می دهد. حریف کاری می کند که هیجان های کار و کسب جذاب تر از آسایش خانه بنمایند، ولی این فقط سطح ماجراست. وقتی به خود می آییم که دیر شده است. ولی با به کاربستن مقاومت، ناگهان حسی از رضایت و شادمانی بی سابقه به شما دست می دهد.

شما و یک همکار، مدتی طولانی سخت روی یک پروژه کار کرده اید. موفقیت بزرگی به دست آورده اید. حالا نگران هستید که مبادا او امتیاز بیشتری بگیرد. از سر حس ناامنی به محاسبه می افتید که کی چه کار کرده است. نفس خودپرست شما مجروح می شود، اگر همه فکر کنند که همکار شما سهم بزرگ تری در پروژه دارد. در برابر این افکار و احساس های واکنشی مقاومت کنید. درست است همهٔ این حرف ها را کاملاً کنار بگذارید. شاید در برابر چنین تصمیمی فکر کنید که باید فقط کمی مقاومت کنید؛ آخر، درس های کبالا قدم به قدم عملی می شوند. این هم نابجاست! در برابر این افکار هم مقاومت کنید و همهٔ امتیاز را به همکارتان بدهید. به یاد بیاورید که حریف شما را در هر قدم امتحان می کند. به یاد بیاورید که ستایش، لذتی آنی می دهد ولی نور جاودانه می ماند. نعمت بیکران را برای یک لحظه ارضاء نفس خود پرست از دست ندهید.

مقاومت در برابر عذاب وجدان

اشتباهی ازشما سر می زند و همه متوجه می شوند. شما سرخ می شوید و از شدت عذاب می خواهید بمیرید. سعی می کنید اشتباه خود را بپوشانید. در برابر این حالت نیز مقاومت کنید. این احساس کوچک شدن را دوست داشته باشید و آن را بپذیرید. در این شرایط بمانید و هر چه می توانید معذب بمانید. خود را آسیب پذیر بسازید. بدانید که این موقعیتی ست برای راندن نفس خودپرست. در پایان، نفس شما مهار می شود و متوجه می شوید که حتی هیچ کس خطای شما را ندیده است. نور این گونه عمل می کند.

مقاومت در برابر نیاز به ستایش

با دوستانتان بیرون رفته اید و با افراد جدیدی آشنا می شوید. دوستی شما را به عنوان باهوش ترین فرد گروه معرفی می کند. اینک شما زیر فشار قرار می گیرید که به سؤالی مشکل جواب دهید، ولی صددرصد به جواب خود اطمینان ندارید. اولین واکنش شما این است که تظاهر به دانستن می کنید و همهٔ قوای خود را برای یافتن پاسخ به کار می گیرید. مقاومت کنید! فقط بگویید: «نمی دانم». بی خیال شوید. سپس در برابر آن افکاری که به شما می گویند دوستانتان از این کار خوششان نمی آید و یا شما را ستایش نمی کنند، مقاومت ورزید.

مقاومت در برابر شک و تردید

شـما حـکمت کـبالا را در زنـدگی بـه کـار مـی بـندید. اصـل مـقاومت را در شـرایـط واقـعی جـاری مـی کـنید ولی نـتیجه نـمی گـیرید. شک و تـردید ذهـن شـما را فـرا مـی گـیرد. بـه خـود مـی گـویید کـه مـقاومت بـی فـایده است. از ایـن افـکار واکـنشی دوری کـنید! ایـن امـتحانی ست از عـمق آمـوخته هـای شـما. حـریف فـقط دارد نـور را بـه تـأخیر مـی انـدازد.

هـر وقت بـه دنـبال نـتیجه هـستید، امـتحان را خـراب مـی کـنید. ایـن نـاسازهٔ نـهایی ست. دنـبال نـتیجه بـاش و هـرگز بـه آن نـمی رسـی. تـمرکز خـود را از روی نـتیجه بـردار، آن وقت بـه دسـتش مـی آوری.

***

ایـن تـمام چـیزی ست کـه کـتاب حـاضر مـی تـوانـست در مـورد مـقاومت بـه شـما بـیاموزد. بـاقی بـه عـهدهٔ شـماست. بـاید در شـرایـط آشـوب زدهٔ زنـدگی ایـن درس را بـه کـار بـبندید. قـدرت و جـادوی مـقاومت را هـنگام بـه کـار بـستن آن در زنـدگی واقـعی درک خـواهـید کـرد.

حدس بزنید بعد چه می شود؟

بـه مـحض آن کـه از حـالت واکـنشی بـه پـیش نـگر بـروید، نـان شـرمساری را از مـیان بـرداشـته ایـد. خـود را از نـظر مـعنوی – روحـانی در آن شـرایـط مـتحول کـرده ایـد. ایـنک آمـاده و قـادر بـه دریـافت نـور پـایدار کـامیابی در آن عـرصه از زنـدگی هـستید. غـایت وجـودی خـود را در آن شـرایـط خـاص تـحقق بـخشیده ایـد.

قدرت اتصال کوتاه

لحظه ای را به یاد بیاورید که یک لامپ در خانه سوخت. وقتی مدار کوتاه درست شد، یک اشعۀ نور لحظه ای تولید شد و سپس تاریکی همه جا را فرا گرفت.

چه اتفاقی افتاد؟

رشتۀ مقاومت پاره شد.

قطب مثبت، مستقیم به قطب منفی اتصال پیدا کرد.

پوف!

یک مدار کوتاه.

یک نور ناگهانی.

تاریکی.

آیا متوجه شده اید که جرقهٔ نور حاصل از یک مدار کوتاه به مراتب قوی تر و پر نورتر از نور لامپی ست که دارد معمولی می سوزد؟ لذت لحظه ای حاصل از رفتار واکنشی، بسیار نیرومندتر و مسموم کننده تر از لذت پیوستهٔ نوری ست که از راه مقاومت تولید می شود. ولی یک جرقهٔ واکنشی از لذت همیشه به دنبال خود تاریکی می آورد.

قوانینی برای جریان الکتریسته وجود دارد. قوانینی هم برای جریان معنوی – روحانی موجود است.

وسوسه

حریف ما هر بار که دستش برسد، لذت عظیمی در برابر حواس پنجگانهٔ ما قرار می دهد. اغلب ما این پیشکش را می پذیریم، زیرا رفتار واکنشی بسیار وسوسه انگیز است و جرقه ای پر زور از انرژی ایجاد می کند.

شدت نور حاصل از مقاومت ممکن است به درخشانی یک جرقهٔ مدار کوتاه نباشد، ولی روشن شدگی حاصل از مقاومت بسیار عظیم تر است.

مواد مخدر و الکل نیز قدرت مدار کوتاه را دارند. بر اساس کبالا، مواد مسموم کننده روح را به سطوح بالاتر از جّو معنوی – روحانی می برند. همان گونه که روان درمان گری به نام کارل یونگ می گوید، این اتفاقی نیست که به الکل هم می گویند روح. مشکل آن جاست که مواد مخدر ما را خیلی مستقیم به این نیروهای انرژی متصل می کنند. در نتیجه ما مدار کوتاه می شویم و می سوزیم. جرقه می زنیم و سپس خاکستر می شویم.

تمایز مهمی هست میان دلایل اخلاقی برای خودداری از استعمال مواد مخدر و دیدگاه کبالایی. هدف ما در زندگی رسیدن به حالت های بالاتر از خودآگاهی ست، مواد مخدر و الکل ابزار های کاملاً نامناسبی برای رسیدن به این هدف هستند. ما باید راه های دیگری برای ارتقاء وجودی پیوسته

پیدا کنیم و به دنبال راهی لحظه ای نباشیم. ولی حریف، همواره از قدرت ارضاء آنی و حالت های تخدیری برای دامن زدن به واکنش های ما استفاده می کند. تنها هدف او پدید آوردن مدارهای کوتاه و مستقیم است تا ما سرانجام خود را در تاریکی مدفون کنیم.

رژیم غذایی محکم

باربارا سی پوند اضافه وزن دارد. چند هفته است که رژیم گرفته و ورزش می کند. ولی فرد مهربانی به او کیک شکلاتی مورد علاقه اش را تعارف می کند. واکنش غریزی جسم او پذیرا شدن است. ولی در ذهن او جدالی به راه می افتد. آیا او باید از رژیم غذایی خود برای لحظه ای دست بکشد و آن را از دوشنبه دوباره پی بگیرد و یا خود را نگه دارد؟
باربارا می کوشد اختیار خود را به دست بگیرد. وقتی او سرسپردگی به عهد خود برای وزن کم کردن را به یاد می آورد، قدرت می گیرد. او به هر قیمت می خواهد آن احساس سرسپردگی اولیه در برابر شیوهٔ زندگی سالم تر را زنده کند. دلش می خواهد دوباره جین قدیمی، اندازه اش بشود! باربارا می خواهد به هدف کم کردن وزن وفادار بماند. می داند که باید مقاومت کند.

ناگهان سر و کلهٔ کسی پیدا می شود و حریف، ذهن باربارا را با میل هایی که به شدت زنده و وسوسه گرند، پر می کند. باربارا به تدریج در برابر تخیل فرو کردن چنگال در خامهٔ شکلاتی می شکند. سرانجام به انگیزش واکنشی خود تسلیم می شود.

اگر او کنترل خود را از دست بدهد، ممکن است حتی کیک را به خاطر ارزش غذایی آن بخورد. دستکم این چیزی ست که حریف می گوید. او

سرانجام کیک را می خورد. خیلی خوشمزه است. خیلی زود باربارا از رسیدن قند به بدنش لذت می برد. مواد برانگزانندهٔ داخل شکلات نیز همان تأثیر تخدیری ماری جوانا را دارند. در عین حال شکلات جانشینی ست برای عشق، زیرا همان ماده ای را دارد که وقتی ما عاشق می شویم، در بدنمان تولید می شود. چربی کاکائو مواد مخدر مغز باربارا را به ترشح وا می دارند که احساس های لذت بعدی را هم به وجود می آورند. در نهایت این همان کافئین است که مغز او را فعال می کند و باعث ترشح آدرنالین در خون او می شود. یک لذت آنی!

ولی داستان به همین جا ختم نمی شود. ناگهان جرقهٔ لذت محو می شود. قند خون باربارا پایین می آید. او می شکند. از نظر کبالا، نور حاصل از خوردن کیک در اثر پدید آمدن یک مدار کوتاه تولید شده است. باربارا اینک دچار همهٔ آن احساس های آشنای گناه، پشیمانی، افسردگی وناخشنودی شده است.

اگر باربارا در برابر میل واکنشی خود به خوردن کیک مقاومت کرده بود و به جای آن سیب خورده بود، جسم و روح او ارضاء شده بودند؛ البته نه به شکلی شدید ولی به صورت معتدل و متعادل و راضی کننده. مهم تر از همه، ۲۴ ساعت بعد، احساس پیروزی، ارزش به خود و کامیابی می کرد.

ما هر روز در شغل، موقعیت های اجتماعی و زندگی خانوادگی در مقابل

تصمیم های مهم قرار می گیریم. آیا واکنش به هر محرک خارجی از هر طرف را ادامه می دهیم؟ یا واکنش را متوقف می کنیم تا کمی سلامتی معنوی – روحانی به زندگی خود بیاوریم؟

به دلایل گوناگون مقاومت در برابر ارضاء فوری، کار آسانی نیست. ما ذهن خود را به سمت هدف و نه واکنش متوجه می کنیم، ولی وقتی می رسد که احساس های لذت حاصل از واکنش آنی به ما شبیخون می زنند. وقتی این موضوع را در این کتاب می خوانیم، برای لحظه ای هیجان زده می شویم. روز بعد، کسی به ما توهین می کند، معامله ای به هم می خورد، کسی با ما بد حرف می زند و ما به همان راه و روش واکنشی خود بر می گردیم.

پیش از آن که بفهمیم چرا این قدر مقاومت در برابر وسوسه مشکل است، باید اسلحهٔ دیگری را که حریف از زرادخانه بیرون آورده را بشناسیم.

حقیقت فاوستی[1]

هـر وقت چـیزها بـه شـکل خـیلی خـوبی پـیش بـروند، مـمکن است در دام ایـن گـمان بـیفتیم کـه روزگـار خـوش هـیچگاه تـمام نـمی شـود. مـا مـتکبّر مـی شـویم و بـاور مـی کـنیم کـه شکسـت نـاپذیریم.

کـبالا بـه مـا مـی آمـوزد کـه *نـور* از دو چـشمه مـی آیـد: از سـوی پـروردگار و از سـوی حـریف. بـاید بـه یـاد داشت کـه *نـور* خـدا شـعله ای جـاودانـه است. *نـور* حـریف بـرقی خـیره کـننده از روشـنایی یک روز است. وقـتی مـا در آرزوی مـوفقیت از راه رفـتار واکـنشی هـستیم، مـوفقیت مـا از جـانب حـریف مـی آیـد. هـر چـه مـا واکـنشی تـر رفـتار کـنیم، مـوفقیت بـیشتری تـولید مـی کـنیم ولی بـه بـهایی گـزاف!

از دیـدگاه کـبالا، اسـطورهٔ دکـتر فـاوستوس کـه روح خـود را بـه شـیطان مـی فـروشد، بـسیار بـه حـقیقت نـزدیک است.

اصـل فـاوست گـونه هـر روز در جـریان است: واکـنشی رفـتار کـن و حـریف بـه تـو *نـور* خـواهـد داد، هـر چـند مـوقتی.

---

[1] – دکتر فاوستوس قهرمان رمانی فلسفی به قلم گوته، ادیب و متفکر قرن نوزدهم آلمان، روح خود را در ازای فهمیدن همهٔ حقایق جهان به شیطان می فروشد و وقتی که از این کار خود پشیمان می شود، دیگر خیلی دیر است. مترجم

وقتی *نور*، پس گرفته می شود، حریف موفق به ذخیرهٔ *نور* واقعی آفریدگار می شود. وقتی *نور* روز تمام می شود، آشوب آغاز می گردد. به بیان دیگر، حریف فقط برقی از روشنایی یک روز به اضافهٔ یک عامل دیگر یعنی زمان را به ما می دهد تا توهم موفقیت و **نور** بیشتر طول بکشد.

وقتی که ما در اوج به سر می بریم، گمان می کنیم که رهبر ارکستر موفقیت های خود هستیم. هستهٔ خودپرستی وجود ما باد می کند و پر از هوای داغ می شود. وقتی که اصلاً انتظارش را نداریم، این بادکنک می ترکد.

بردگی

اکثر آدم ها با داستان خروج آشنا هستند. ولی بیشتر آنها، از جمله برخی از روحانیون از شرح اهمیت معنوی- روحانی این داستان و کاربرد آن در زندگی ما غافل می مانند.

بنابر این داستان، بنی اسرائیل به مدت ۴۰۰ سال در مصر بردگی می کردند. آنها خود برده بودند و نسل در نسل اسیر کار اجباری برای فرعون های حاکم بر مصر. رهبر بزرگی به نام موسی ظهور کرد که از سوی خدا رسالت داشت تا این مردم را آزاد سازد. موسی برده های آزاد شده را در طول سفری دشوار رهبری کرد و آنها را از دریای سرخ عبور داد تا برای ملاقات با سرنوشت خود به کوه سینا بروند.

ولی داستان در اینجا هیجان انگیزتر می شود. بنی اسرائیل، پس از قرن ها به آزادی رسیده بودند، ولی هنوز شکایت و گلایه داشتند. آنها حتی از موسی خواهش کردند که آنها را به مصر برگرداند!

از دیدگاه کبالا، این داستان دارای مفهومی رمزگونه است. مصر، کلمۀ رمزی ست برای وجود مادی ما در دنیای فیزیکی پر آشوب. فرعون، رمزی ست برای خودپرستی، رفتار واکنشی، خود پرستی و طبیعت سختگیر انسانی و هر جنبۀ دیگری از طبیعت ما که فرعون گونه است.

- ترس
- وحشت
- رقابت
- ناامنی
- حرمت به نفس کم
- خودخواهی
- حسادت
- اضطراب
- بی صبری

همهٔ این عواطف که زادهٔ هستهٔ خودپرستانهٔ روح انسان هستند، مدام ما را کنترل می کنند و در اسارت نگه می دارند. آنها مثل دستبندهایی به دست ما زده شده اند؛ مثل میله های زندان؛ مانند شلاقی کوبنده که ما را شکنجه می دهند. این قدیمی ترین رابطهٔ ارباب و برده در طول آفرینش، به شکل های گوناگون در می آید:

ما زندانی سویه های خودپرستانهٔ زندگی مادی خود هستیم (ماشین ها، لباس ها، خانهٔ مجلل، سروری، قدرت و مقام).

ما بردهٔ انگیزش های واکنشی و امیال خودپرستانهٔ هستیم.

ما زندانیان برداشت های دیگران از خود هستیم.
ما درون نیاز نومیدانهٔ خود به تأیید دیگران حبس شده ایم.

ما گروگان نیاز دائمی به ستوده شدن و تحت تأثر قرار دادن دوستان و همکاران خود هستیم.

برخی از ما در شغل هایمان گیر کرده ایم.

برخی دیگر اسیر و گرفتار نوع ازدواج های رایج شده ایم.

همهٔ ما بردگان دنیای فیزیکی اطراف خود هستیم.

ولی اگر بدانیم که هنوز در مصر بنده هستیم و بردهٔ نفس و هستهٔ خودپرستانهٔ خود مانده ایم، می توانیم کلید قفل و زنجیر را به دست بیاوریم و عظیم ترین نوع آزادی را که برای انسان قابل ممکن است، تجربه کنیم. این نیروی حقیقی کبالاست.

قدرت قاطعیّت

بـنی اسـرائـیل وقـتی از مـصر نـجات یـافتند، در سـاحل دریـای سـرخ دچـار دلهـره شـدند. فـرعون و سـپاه او بـه قـصد نـابودی کـامل آنـها، در راه بـودند. نـاگهان دریـای سـرخ گـشوده شـد و دو دیـوار عـظیم از آب بـه آسـمان بـرخاست. بـنا بـه دیـدگاه زوهـر، هـمهٔ آب هـای زمـین بـه سـوی آسـمان بـرخاستند. بـنی اسـرائـیل در جـستجوی آزادی از سـپاه فـرعون پـیشی گـرفت.

وقـتی کـه فـرعون و سـپاه او نـزدیک مـی شـدند، مـوسی بـرای نـجات بـردگان نـزد خـدا اسـتغاثه کـرد. زوهـر مـی گـوید کـه خـدا درخـواست او را بـا پـرسشی اسـرارآمـیز پـاسخ داد: « چـرا از مـن درخـواست کـمک مـی کـنی؟» در ایـن پـرسش، حـقیقت مـعنوی عـظیمی نـهفته است. در واقـع خـدا نـبود کـه دریـای سـرخ را از وسـط شـکافت. خـدا حـتی از ایـن کـه مـوسی در آن لحـظه او را بـه کـمک مـی خـوانـد، اظـهار شـگفتی کـرد. ولی اگـر خـدای قـادر مـتعال دریـا را نـشکافت، پس چـه کـسی ایـن کـار را کـرد؟

هـزاران سـال بـعد، بـحران دیـگری در گـرفت. مـوقعیت مـرگ و زنـدگی نـبود، ولی در زمـان حـادثه ایـن گـونه بـه نـظر مـی رسـید. بـا آن کـه نـام هـا عـوض شـده انـد، ولی ایـن داسـتان حـقیقت دارد.

مـایکل یک شـرکت عـمده فـروشی بـا چـند شـعبه در شـمال امـریکا داشت. روزی او، پس از چـهار فـصل فـروش بـی سـابقه در تـاریخ شـرکت، هـمراه هـمسر و فـرزندان خـود بـرای تـعطیلاتی ده روزه بـه مـیامی رفت. حـسابدار مـایکل، روز اول پس از بـازگشت او بـه کـار، بـه دفـتر کـارش رفت. حـسابدار بـا نـاراحـتی آشـکاری تـوضیح داد کـه یـکی از مـدیران فـروش، اسـناد و قـبض هـای جـعلی بـرای فـروش خـود در سـه هـفتهٔ آخـر مـاه دسـامبر صـادر کـرده بـود. بـدتر آن کـه او بـهترین و خـوش سـابقه تـرین مـدیر فـروش شـرکت بـود. مـایکل پـرسید: « چـقدر کـم آورده ایـم؟» حـسابدار بـه سـختی آب دهـان خـود را قـورت داد و گـفت: « مـدیر فـروش ۱۰۵،۰۰۰ دلار دزدیـده است.»

مـایکل لیـوان آبـی بـرای خـود ریـخت و جـرعه ای نـوشید. او آن لحـظه را چـنین بـه یـاد مـی آورد: « در آن لحـظه، در بـرابـر تـصمیم مـهمی قـرار گـرفته بـودم و بـاید سـرعت عـمل بـه خـرج مـی دادم. یـا بـاید آن چـه از کـلاس هـای کـبالا آمـوخته بـودم، عـمل مـی کـردم و یـا بـه خـاطر مـبلغ هـنگفتی پـول هـمهٔ آمـوخته هـایم را از پـنجره بـه بیرون پـرت مـی کـردم. انـتخاب بـا مـن بـود.»

زمـانی طـولانی از شـکافته شـدن دریـا تـا ضـرر صـد هـزار دلاری مـایکل مـی گـذرد. ولی دانش کـبالاست کـه بـنی اسـرائـیل بـاستانی و یـهودیان شـهر نـشین امـروزی را مـوفق بـه کـشف راه حـل هـای شـگفت انـگیز بـرای مـشکلاتشان مـی کـند.

اصل قاطعیت

مـایکل در آن لحـظه بـاید تـصمیمی مـی گـرفت. آیـا بـاید بـا تـرس، وحـشت و خـشم واکـنش مـی کـرد؟ یـا لازم بـود کـه آمـوخته هـای خـود از کـبالا، از جـمله درس پـنهان در رویـداد شـکافته شـدن دریـا را بـه یـاد بـیاورد و راه حـل پـیش نـگرانـه ای پیدا کند؟

آنـچه مـایکل از رفـتار ویـرانـگر بـنی اسـرائـیل آمـوخته بـود از ایـن قـرار بـود: بـنی اسـرائـیل گـریختند. نـیز، دریـای سـرخ (و هـمهٔ آب هـای زمـین) بـا هـیبت عـظیمی شـکافته شـدند. *ولی خـدا ایـن کـار را نـکرد.* خـدا در آن جـمله مـنظورش ایـن بـود کـه مـوسی و بـنی اسـرائـیل، خـود قـدرت شـکافتن دریـا را داشـتند. خـدا یـکی از قـانون هـای زنـدگی مـعنوی- روحـانی انـسان را آشـکار ساخت: *بـر طـبیعت واکـنش گـر خـود غـلبه کـن و آن گـاه، آسـمان هـا پـاسخ مـی دهـند و کـمک مـی کـنند کـه بـر قـوانـین مـادر طـبیعت غـلبه کـنی، زیـرا تـو و آسـمان هـا بـا یـکدیگر در اتـصال هـستید.*

اجـرای ایـن اصـل، نـیازمند قـاطعیت است. ایـن تـفسیر رمـزگونهٔ داسـتان خـروج است. بـنی اسـرائـیل مـجبور بـه رفـتن بـه مـیان آب هـای دریـا بـودند و بـا قـاطعیت تـمام بـه سـوی دریـا مـی شـتافتند، حـتی پـیش از آن کـه یک قـطره آب جـابجا شـود. لازم بـود کـه آنـها در بـرابـر عـدم قـاطعیتی کـه در طـبیعت شـان رسـوب کـرده بـود، مقاومت کـنند.

در واقـع، عـارفان کـبالایی تـوضیح مـی دهـند کـه دریـای سـرخ شـکافته نـشد، مـگر وقـتی کـه آب دریـا تـا زیـر بـینی بـردگان آزاد شـده رسـید. سـپس، وقـتی کـه آب بـه داخـل دهـان آنـها راه یـافت، بـنی اسـرائیل چـیرگی خـود بـر شـرایـط را بـه دست آوردنـد و از خـود قـاطعیتی نـشان دادنـد کـه نـتیجه ای مـثبت بـه هـمراه آورد. آنــها زنــدگی خــویش را بــه *نــور* سـپردند. یک آن نـگذشت کـه آنــها در حـال تـنفس هـوای تـازه بـودند، زیـرا دریـا شـکافته شـد و سـر بـه آسـمان کـشید.

مـایکل نـیز در خـطر غـرق شـدن بـود. او بـه حـسابدار خـود نـگاه کـرد و گـفت: « مـدیر فـروش، هـرگز پـول را نـدزدیده و پـولی کـم نـیست.»

مـــایکل ســپس افــزود: « چــیزی کــه مــال خــود آدم بــاشد، هــرگز گــم نــمی شــود. بــنابرایــن پــول بــاید پــیدا شــود، اگــر پــیدا نــشود، یــعنی هــرگز مــال مــن نــبوده است.»

مــایکل رفــتاری پــیش نــگر در ایــن مــوقعیت نــشان داد. او بــه هــیچ یک از پـیامدهای ایـن مـاجرا واکـنش نـکرد. کـلید اصـلی هـمین بـود. او اطـمینان داشت کـه هـر چـه پیش آیـد، بـرای فـهم معنوی- روحـانی و رشـد او مـفید خـواهـد بـود.

حــسابدار او نــیز قــاطع بــود. او اطــمینان داشت کــه وضــع مــایکل خــیلی خــراب است!

حسابدار فریاد کشید: « آیا باید دست روی دست بگذارم و هیچ کاری نکنم؟ آیا نباید به پلیس زنگ بزنیم و شروع به تحقیق کنیم؟ ما اینجا داریم یک شرکت را اداره می کنیم!»

حسابدار یکسره در باور خود به این که پول دزدیده شده قفل شده بود. یک ساعت طول کشید که مایکل او را متقاعد کرد که باید کمی هم ذهن خود را نسبت به راه حل های دیگر باز کند.

مایکل گفت: « ابتدا می خواهم به این امکان فکر کنم که پول کم نیامده. شق دوم این خواهد بود که پول کم آمده، ولی هرگز مال ما نبوده. ما ممکن بود در هر معاملهٔ دیگری همان قدر از دست بدهیم؛ یا فروش سال آینده به همان اندازه کم شود. به بیان دیگر، اطمینان داشته باش که هر چه پیش بیاید، درست است. باید مطمئن باشیم که نتیجه از نظر معنوی- روحانی، بهترین خواهد بود. وقتی ذهن خود را به این صورت تنظیم کنی، می توانی کارهایی را که در چنین شرایطی لازم است، انجام بدهی.»

هر چند که حسابدار کاملاً منظور مایکل را نفهمید، ولی روز بعد دوباره به دفتر مایکل برگشت. آخر ۸۸،۰۰۰ دلار از کل مبلغ، ناگهان به بانکی در وینی پگ، در ایالت مانیتوبای کانادا واریز شده بود.

حسابدار توضیح داد: « رد چک ها را پیدا کردیم. مدیر فروش توانسته بود آنها را نقد کند، به همین دلیل، آنها را در بانک گذاشته و پول را نگه داشته بود.»

مایکل پاسخ داد: « نه! مدیر فروش پولی ندزدیده. سر نخ پول نقد شده هم پیدا خواهد شد. هیچ کس نمی تواند پولی را که مال ماست بر دارد. اگر پول پیدا نشد، از اول مال ما نبوده است.»

مایکل داشت دوباره تلاشی پیش نگرانه می کرد که برده و زیر کنترل نتیجهٔ مثبت یا منفی نباشد. آن گونه که آشکار شد، مدیر فروش، ابتدا قصد دزدیدن پول را داشته، ولی چند روز پس از رسیدن به فلوریدا، دلش چیز دیگری گفته بود. او به مایکل زنگ زد و اعتراف کرد.

مایکل بعدها گفت: « هیچ شکی ندارم که مفهوم کبالیستی قاطعیت در ذهن من نقش مهمی در حوادث بعدی داشت. اگر این اتفاق قبل از آموختن کبالا افتاده بود، دو نفر را با چوب بیس بال به دنبال شکار دزد می فرستادم. آنها ممکن بود هرگز دزد را پیدا نکنند و من همچنان صدهزار دلار کسر داشته باشم. ممکن بود در این ماجرا فشار خونم بالا برود و باقی زندگیم با احساس های منفی انتقام و حس قربانی بودن بگذرانم. اگر ما به بحران ها از طریق نگرانی و افکار منفی پاسخ بدهیم، امکان نتیجهٔ منفی را افزایش می دهیم.

ولی همه چیز می تواند به صورت متفاوتی اتفاق بیفتد. ما می توانیم توطئهٔ حریف را خنثی کنیم و با نشان دادن مقاومت، نور را به زندگی راه بدهیم.»

خلق معجزه

اگر می خواهید شاهد معجزه های واقعی باشید، هنگام بروز موانع بر سر راه خود، افکار نامطمئن در بارهٔ نتایج مثبت را مهار کنید. تمرکز را بر روی برداشتن نان شرمساری بگذارید و نتایج کار را در درجهٔ اول اهمیت قرار ندهید. به یاد داشته باشید که نتایج کار ما در حال حاضر در دنیای بی کرانگی مشخص و معین هستند. مایکل همان ابتدا، شادی حاصل از برداشتن صد هزار دلار را در خود داشت. آن چه مایکل در دنیای بی کرانگی نداشت، توانایی پیش نگر بودن و نشان دادن خصوصیاتی شبیه به خدا بود. او وقتی امکان نشان دادن این خصوصیات را یافت که پول از دست رفته بود و با این همه رفتار واکنشی نکرد.

لحظه ای که مایکل از این فرصت استفاده کرد تا نان شرمساری را از میان بردارد و رفتار واکنشی را به پیش نگر متحول سازد، هدف اساسی ظرف را به انجام رساند: تبدیل شدن به علت کامیابی خود به جای معلول واکنش گر بودن. او در خلق چیزی جدید که همان خودآگاهی پیش نگر به جای واکنش زایی بود، موفق شد.

وقتی این عمل انجام شد، نور، آزادانه جریان یافت. پول آزاد شد که برگردد. زیرا، مطابق هدف آفرینش، عمل شده بود. اگر مایکل واکنش کرده بود، فرصت را از دست می داد و پول، بی تردید بر باد می رفت. بدتر آن

که روزی در آینده مجبور به رویایی با چالشی (موقعیتی) مشابه می شد، زیرا هنوز یک تکوین و تحول انجام نشده باقی بود.

برای حفظ وضعیت پیش نگر ذهن در شرایط دشوار باید به اصل یازدهم کبالا توجه کنیم:

وقتی چالشی توان فرسا از راه می رسد، قاطعیت داشته باش. نور همیشه آنجاست.

وارد کردن عنصر قاطعیت در یک وضعیت، به این معنا نیست که ما همیشه نتیجه ای را که انتظار داشته ایم، خواهیم گرفت. قاطعیت یعنی خواندن دست ناپیدای نور در این بازی. شاید زمان هایی پیش بیاید که ما امتیازهای کمتری در این بازی بگیریم، ولی در نهایت بازنده نخواهیم بود.

کبالا به ما می آموزد که مخالفت هایی که در هر موقعیت با ما می شود، عنصری حقیقتاً مثبت است. درست مانند پادزهر نیش مار که در زهر مار وجود دارد، نور نیز در موانع زندگی نهفته است.

وقتی ما این اصل را درک کنیم، با اشتیاق از دشواری های زندگی استقبال می کنیم و آنها را فرصت هایی می بینیم برای توقف واکنش های غریزی و تبدیل به آفریدگارهای حقیقی زندگی خود.

به یاد داشته باشید که قاطعیت به معنای رسیدن به آن چه که می خواهیم نیست، بلکه ما چیزی را می گیریم که برای رسیدن به تحول های بعدی و برنده شدن در بازی زندگی نیاز داریم. به این معنا که به همهٔ نتایج حاصل از یک موقعیت اطمینان داشته باشیم و بدانیم که منش ماست که اهمیت اول را دارد و نه چیز دیگر؛ نه نتایج و نه پیامدها. قاطعیت یعنی پذیرش مسئولیت برای رویدادهای منفی که زندگی ما را مورد هجوم قرار می دهند. باید پذیرفت که وضع ناخوشایند، به دلیل کاشتن تخمی منفی در گذشته روی کرده است. وقتی بر عدم قاطعیت غلبه کنیم، در زندگی خود معجزه می آفرینیم.

بخش پنجم

چگونه در بازی زندگی برنده شویم؟

هنر پی‌ریزی صفاتی شبیه خدا

تا اینجا آموختیم که دنیای بی‌کرانگی در بردارندهٔ همهٔ انواع کامیابی‌های ممکن است، از جمله کامیابی حاصل از موسیقی، هنر، معماری، پول، فیلم، بازی، کار، داستان، خوردن و هر تلاش انسانی دیگر. ولی همهٔ این کامیابی‌ها در ابتدای خلقت، در ازای هیچ چیزی به ما داده شده است: یک بخشش مطلق ، اضافه برهمهٔ چیزهای دیگر، در خانهٔ روح ما.

صفات موروثی یا ژن‌های خدا که در روح انسان وجود دارند ما را تشویق می‌کنند که آفریدگار کامیابی خود باشیم.

از این روست که موارد زیر وجود دارند:

- *نویسندگان دوست دارند بنویسند.*
- *خوانندگان دوست دارند بخوانند.*
- *مخترعان دوست دارند اختراع کنند.*
- *دانشمندان دوست دارند کشف کنند.*
- *معمارها دوست دارند طراحی کنند.*
- *بنّاها دوست دارند بنّایی کنند.*

- *خیاط ها دوست دارند بدوزند.*
- *بازرگانان دوست دانند معامله کنند.*
- *موسیقی‌دانان دوست دارند آهنگ بسازند.*

این‌ها همه عرصه‌های تجربی زندگی انسان هستند که به او صفاتی شبیه به خدا می دهند. همهٔ اختراع‌ها، آهنگ‌ها، شعرها، داستان‌ها، کشف‌ها و حکمت بی‌کران دربارهٔ زندگی دردنیای بی‌کرانگی از پیش وجود داشته اند . ولی ما خود گفتیم:

آن‌ها را پنهان کنید!

به این ترتیب، نور یکسره پشت پرده باقی ماند.

اینک در زندگی خود به دنبال آن می‌گردیم. وقتی که نور را از نو کشف کنیم، آن عنصر خدایی را که در وجود هر انسان به ودیعه گذاشته شده، بازمی‌یابیم. در آن لحظه به هدف زندگی خود می‌رسیم. ولی همان‌گونه که دیدیم «اگرِ» بزرگی در کار است.

اگر ما دچار این توهّم بشویم که: به تنهایی خالق موفقیّت‌های خود هستیم و همهٔ آن کامیابی‌های گوناگون را از راه خودپرستی به دست آورده‌ایم(قبول کنیم که ما ۹۹/۹۹۹ درصد مواقع همین کار را می کنیم)،

سپس همهٔ نوری که آفریده‌ایم به حساب حریف واریز می‌شود.

البته ما از یک شوک زودگذر، لذّتی می‌گیریم که خودپرستی ما را مسموم‌تر می‌کند، ولی سپس در تاریکی برجای می‌مانیم. حریف ما اینک بیش از پیش نیرومند شده است! افرادی از این دست یا به کوکائین پناه می‌برند یا در اضطراب و ناامنی مداوم فرو می‌روند. موفقیّت‌های ما هرگز کافی نیستند و هنوز احساس پوچی می‌کنیم. یا تبدیل به والدینی سر به هوا می‌شویم و در رابطه با فرزندانمان همیشه مشکل داریم و یا همسرانی فاصله گرفته می‌شویم که پیوندمان به دلیل نداشتن شور و اشتیاق و یا خستگی مداوم گسسته می‌شود.

جایی در طول این خط، بهایی برای لذّت پرداخته‌ایم. موفقیّت با عوارض جانبی می‌آید. ارضاء هزینه‌ای دارد.

وقتی برخودپرستی خود غلبه می‌کنیم و از واکنش‌زایی دست می‌کشیم، درست مانند خدا از صفت پیش‌نگری برخوردار می‌شویم و به موفقیّت و شادمانی بی‌قید و شرط می‌رسیم!

بازی این‌گونه است.

پرسش‌هایی دربارهٔ این بازی

قـرن‌های بـیشماری گـذشته‌انـد و هـنوز حـریف، فـصل از پـی فـصل، روی دور بـرنده شـدن بـه نـظر مـی‌رسد. عـدم قـاطعیّت و شک، هـزاران سـال است کـه حـرف اوّل را مـی‌زند. دنـیای انـسانی بـرای رسـیدن بـه خـوشبختی یـکسره تـوجه خـود را بـه نـتیجه‌ها دوخـته است و از تـجزیه و تـحلیل واکـنش‌ها غـافل مـانده است. از ایـن رو، دنـیا بـه جـای نـور در تـاریکی بـه سر مـی‌برد.

کـاری کـه کـبالا و بـه ویـژه زوهـر در نـظر دارد، پـاسخ بـه ایـن پـرسش است : ایـن بـازی زنـدگی، سـرانـجام چـگونه تـمام مـی‌شود؟ بـاید درنـظر گـرفت کـه پـایان بـازی بـه مـعنای پـایان تـمدّن نـیست، بـلکه بـه مـعنای پـایان مـرگ، درد و رنـج است، مـردن حـریف است؛ در چـنین حـالتی، بـشریّت بـه صـلح جـهانی و وجـودی پـایدار دست مـی‌یابد کـه چـنین دورنـمایی، فـراتـر از قـدرت تـخیّل و درک مـاست.

پـرسش دیـگر:

چـگونه اصـول کـبالا را کـه آمـوختیم در مـورد هـمهٔ نـیازها بـه کـار گـیریم؟

منزل‌گاه‌های[1] نهایی

مـن هـرگز بـرای آن‌هـا جـهنّم درست نـمی‌کنم. مـن فـقط حـقیقت را مـی‌گویم و آن‌هـا فـکر مـی‌کنند جـهنّم است.

هری ترومن

از دیـدگاه عـارفان کـبالایی بـاستانی، سـال عـبری ۵۷۶۰ دوران جـدیدی را در هـستی‌شناسی انـسان بـاز مـی‌کند. زوهـر ایـن سـال را بـا دو کـلمه بـیان مـی‌کند: بـیداد[2] و رحـمت[3].

ایــن تــاریخ خــاص بــر ســال ۲۰۰۱ در تـقویم غـربی مـنطبق مـی‌شود. بـیداد اشـاره بـه زمـان اضـطراری تـرس و درد است کـه تک تک افـراد و کـل دنـیا را فـرا مـی‌گیرد. در طـول ایـن زمـان رنـج‌بار، هـستهٔ خـودپرستانهٔ نـفس، از طـبیعت انــسان‌ها پــاک مــی‌شود؛ ســرانــجام، فــشار شــدیدی مــقاومت خــودپرستی و حـریف را مـی‌شکند.

مـا در انـتهای ایـن مـنزل‌گاه دشـوار، ارزش و درسـتی رفـتار بـر اسـاس احـترام

---

[1] Innings : منزلگاه اصطلاحی است عرفانی در فرهنگ ایرانی که برای بیان مراحل سلوک عارفانه به کار می‌رود. مترجم

[2] Woe

[3] Blessing

به حرمت انسانی دیگران را درک می‌کنیم؛ خواه این دیگران، رقیب شغلی ما باشند و خواه دشمنی در آن سوی کرهٔ زمین. از دیدگاه عارفان کبالایی، طیّ منزل‌گاه بیداد، سیستم‌های عظیم ما مورد حمله قرار می‌گیرند. بیماری‌های قدیمی و جدید ما را رنج خواهند داد. در سراسر دنیا جنگ، تروریزم و ویرانگری محیط زیست، تخریب آب آشامیدنی و دیگر اقدام‌های دشمنانه علیه یهودیان، مسیحیان، مسلمانان و همهٔ جامعهٔ بشری در کار خواهند بود.

بشریّت، از طریق این تراژدی‌های جهانی و فردی نتیجه خواهد گرفت که گنجینه‌های به دست آمده از راه خودپرستی، توهّم و دروغ هایی هستند که خسارت هنگفتی به بار می‌آورند.

سرانجام وقتی دنیا در حال متلاشی شدن است، انسان‌ها با یکدیگر متحّد می‌شوند. ما سرانجام درخواهیم یافت که تنها دشمن، حریف است و نه هیچ یک از ابناء بشر.

زوهر باستانی بخش‌های دقیقی دربارهٔ این دوران دارد. این مباحث جنجال برانگیز، زمان و تاریخ مشخصی را ارائه می‌دهند که برای ما نشان از آغاز دورانی است به نام *آخر زمان*.

آخر زمان

در فصل هشتم زوهر، پاراگراف ۱۱۶ و در بخشی که «آمدن ماشیح» نام دارد، می‌خوانیم که در سال ۲۰۰۱، ضربهٔ شدیدی نیرومندترین شهر جهان را تکان می‌دهد:

در این روز، در شهر سر به فلک کشیده، آتشی عظیم برپا خواهد شد. بسیاری از برج‌ها فرو خواهند ریخت و بسیاری از مردم و نظامیان در آن روز از پا در خواهند آمد.

کبالیست‌های باستانی حتّی تاریخ و روز دقیق این حادثه را از زوهر استخراج کرده بودند. این تاریخ ۲۳ ایلول[1] ، سال (۲۰۰۱) ۵۷۶۰، مطابق تقویم غربی همان ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ بود.

علاوه بر این، پیشگفتار زوهر، نام واقعی نیروی منفی را که ضربه را به دنیای ما وارد می‌کند، آورده است. این نیروی منفی در غالب استعارهٔ سگ بیان می‌شود:

و چون آن سوی پرده را دید، شجاعت پیدا کرد و سگی را فرستاد تا پیشکش‌ها را بخورد. اسم سگ چیست؟ «B ladan» نام اوست... او یک انسان نیست.

---

[1] ماه عبری که با سپتامبر همزمان می‌شود. مترجم

هرچند که گفته‌های زوهر بسیار واضح هستند، ولی من شخصاً خیلی علاقه به نبوّت یا پیشگویی برای استدلال‌های گوناگون کبالا، از جمله دربارهٔ توانایی ما در دگرگون کردن سرنوشت خود ندارم. هنوز ما مهم‌ترین کتاب حکمت کبالا را داریم که به ما تاریخ دقیق، نام درست و شرحی مو به مو از فاجعهٔ ۹/۱۱ می‌دهد. آسان است که شکاک باشیم. همان اندازه هم راحت می‌توانیم حیرت می‌کنیم. با وجود این، هر دو این رفتارها، افراطی هستند. واقعیّت این است که دنیا هنوز مجروح است و تا امروز، همهٔ نسل‌ها درد و رنج بسیاری کشیده‌اند.

آن چه هیجان مرا نسبت به زوهر برمی‌انگیزد، این است که در عین حال به ما می‌گوید که چگونه این رنج‌ها را پایان دهیم و آیندهٔ بهتری را رقم بزنیم. این گفتار ما را به بحث منزل‌گاه رحمت در زوهر هدایت می‌کند.

منزل‌گاه رحمت

رحمت اشاره به زمان صلح، آسایش، روشنگری و کامیابی ابدی دارد. بیماری نابود خواهد شد. آشوب دیگر وجود نخواهد داشت. شادمانی همه جا خواهد بود. فرشتهٔ مرگ خواهد مرد و دفن خواهد شد.

درست نقطهٔ مقابل منزل‌گاه بیداد. منزل‌گاه رحمت چه پیامی برای ما دارد؟

هر دو مقصد ممکن هستند. هر دو سرنوشت، گزینه‌های ما هستند در جریان انتخاب آزاد.

چگونه سرنوشت خود را به دست می‌گیریم؟ چگونه تضمین می‌کنیم که جهان رحمت را در برابر جهان بیداد برمی‌گزینیم؟

بازی زندگی در هر صورت تمام می‌شود. ما می‌رویم به سرنوشت نهایی خود که خوشبختی است برسیم. تنها عرصهٔ انتخاب آزاد ما این است که چگونه به آنجا برسیم. ما می‌توانیم حریف درونی خود را طیّ مقاومت مداوم از میان برداریم. یا می‌توانیم از راه تمرین‌های کبالای برای رفتار پیش‌نگرانه برخودپرستی خود غلبه کنیم و به صورت مثبتی به خوشبختی برسیم. امّا یک پیش شرط وجود دارد.

وقتی به بالا می‌رسی، پایین را نگاه کن

خشونت در دنیا آشوبی بی‌هدف نیست. بیماری یک رخداد اتفاقی نیست. تروریزم، دیوانگی بی‌دلیل نیست. زلزله کار خدا نیست. همهٔ این پدیده‌های منفی در تاریکی پدید می‌آیند. این تاریکی وقتی از راه می‌رسد که رفتار واکنشی جمعی نوع بشر، ارتباط همهٔ ما با واقعیّت‌های قلمرو ۹۹٪ را قطع می‌کند. درک این حقیقت دشوار، پیش شرط ایجاد تغییر مؤثر است. ولی رسیدن به آن آسان نیست و نباید اشتباه کرد.

این نکته را به یاد داشته باشید: مردی در یک روز سه ساندویچ پاسترامی می‌خورد. هم پدر و هم پدربزرگش در اثر حملهٔ قلبی درگذشته‌اند و کلسترول بالا در خانوادهٔ آن‌ها موروثی است. امّا این شخص، عمر طولانی و سالمی دارد. نکته در این‌جا است: وقتی کسی از قلمرو ۹۹٪ جدا می‌شود، بردهٔ امیال خود می‌گردد، در اثر رفتار واکنشی دچار حسّ خشم و دشمنی می‌شود و راه را برای بیماری باز می‌کند؛ خواه در زمینهٔ مالی، سلامتی و یا در دیگر امور زندگی.

همین و نه هیچ چیز دیگر، ریشهٔ همهٔ بیماری‌ها و تنگناها است. این حس‌ها، روح را تاریک می‌کنند و جسم و عواطف را در سطح فیزیکی از کار می‌اندازند.

غذاهایی که می‌خوریم و دعواهایی که می‌کنیم تنها معلول هستند و نه عامل و علّت‌های پشت آشوب‌ها. آنها فقط اسلحه‌هایی هستند که حریف ما به کار می‌برد تا به صورت فیزیکی، تاریکی معنوی ـ روحانی را به ما تحمیل کند. این تاریکی در اثر رفتار واکنشی و غریزی ما به وجود آمده است.

آنچه را که در فصل‌های آغازین کتاب خواندیم به یاد بیاورید: واکنش فیزیکی زمانی رخ داده که روح های کل مجموعهٔ بشری، نور بی‌پایان کامیابی را که خدا در ابتدای خلقت به آنها ارزانی داشت، پس زدند.

ما این فرصت را یافتیم تا کامیابی را از راه تلاش‌های خود به دست آوریم. علاوه بر این، همان‌گونه که در یک مسابقهٔ ورزشی باید به مفهوم پیروزی معنایی ببخشیم، حریف نیز آفریده شد تا به چالش‌ها در این فرآیند معنا بدهد.

حریف ما از زمان استفاده می‌کند تا پاداش رفتارهای خوب ما را به تأخیر بیاندازد و به اشتباه باور کنیم که خوبی بی‌پاداش می‌ماند.

حریف ما از زمان سود می‌جوید تا مکافات رفتارهای واکنشی را دیر ببینیم و به خطا گمان کنیم که زندگی خالی از عدالت حقیقی است.

ما اینک می‌توانیم حکمت کبالا را در رویارویی با این توهم به کار بگیریم و تصویر فراگیرتر را ببنیم. گزینش راه رسیدن به نتیجهٔ نهایی و آفریدن صلح جهانی ابدی به عهدهٔ ماست: یا به زندگی خودپرستانهٔ خود ادامه دهیم، و یا از منزل‌گاه‌های بیداد و رحمت به سوی دگرگونی گام برداریم.

از دیدگاه زوهر، امروز در قرن بیست و یکم، هر دو این گزینه‌ها در کنار هم وجود دارند. عرصه‌های خاکستری زندگی ناپدید خواهند شد، خط‌کشی صورت خواهد گرفت. تمایزهای دقیق انجام خواهد گرفت. کسانی که به دگرگونی معنوی ـ روحانی برسند و از واکنش به پیش‌نگری گذر کنند، در حفاظی پیش‌نگرانه به صلح می‌رسند، حتّی اگر در دنیای اطراف آن‌ها جنگ و ویرانی در جریان باشد. این وعدهٔ کبالا است.

گزینش با ماست. همیشه هم با ما بوده است.

چگونه منزل‌گاه رحمت را خلق کنیم

به صدای درونی که از فراسوی پردهٔ خودپرستی می‌آید، گوش فرادهید.
گمنام

شرایط زندگی فردی و جهانی انسان‌ها، بستگی به کنش‌های پیش‌نگر یا واکنشی ابناء بشر دارد. وضع دنیا، برآیند کلی مناسبات آن‌ها با یکدیگر است. سیاهچاله‌های فضا، گردبادهای اوکلاهما، روزهای آفتابی، دریاهای آرام، صلح میان ملّت‌ها، پارکینگ‌های در دسترس، همگی در مناسبات میان هر انسان با دیگری رقم می‌خورند.

وقتی حکیمان قدیم اعلام کردند که زمین، مرکز جهان است، منظورشان نه دنیای فیزیکی، بلکه دنیای معنوی ـ روحانی بود. رفتارهای ما، خواه واکنشی و خواه پیش‌نگر، کیهان را به حرکت درمی‌آورند. از گرامی‌ترین دوستان تا بدترین دشمنان، همگی در سطوح عمیق‌تر واقعیّت به ما متّصل هستند. وقتی که انباشت کارهای خودخواهانهٔ انسان‌ها زیاد شود، توده‌ای از انرژی منفی که جلوی نور قلمرو ۹۹٪ را می‌گیرد، وارد دنیای ۱٪ می‌شود. آشوب این‌گونه به راه می‌افتد.

تنها یک حرکت واکنشی فریاد زدن بر سر دوستتان یا گفتن حرف‌های آزارنده به همسرتان و کلاهبرداری در یک معامله، زندگی خود شما و تمام دنیا را به سمت منزل‌گاه بیداد می‌کشاند.

به همان اندازه، در هر کنش مقاومت که طی آن به نفس خود نگاهی دوباره می‌کنید و حسادت و غبطه را نسبت به دیگران بازمی‌شناسید، یا طی فکرهای مثبت در زمینهٔ نزدیک شدن به فردی که مخالف شماست، و یا وقتی در برابر کسب افتخار و اعتبار برای شخص خود مقاومت می‌کنید، آن‌گاه هم وجود شما و هم دیگران تکان می‌خورد و به سمت منزل‌گاه رحمت می‌رود.

حریف از پشت سر حمله می‌کند

حدس بزنید چه می‌شود؛ حریف می‌داند که تحوّل رفتاری چه تأثیری بر روی شما و دنیا دارد. بنابراین او مدام می‌کوشد که شما را از حقیقت روحانی ـ معنوی باز دارد. او شروع به متقاعد کردن شما دربارهٔ «شانس»، «اتفاق»، «حادثه» و تقابل دوتایی مورد علاقهٔ او یعنی «بدشانس و خوش‌شانس» می‌کند.

- *او به شما خواهد گفت: زندگی این‌قدرها هم ساده نیست.*
- *می‌گوید ما به عنوان یک فرد بر دنیا هیچ تسلطی نداریم.*
- *او ادعا می‌کند مهربانی من با یک غریبه، هیچ تأثیری بر روی کاستن کارهای تروریستی ندارد.*

از دیدگاه کبالا زندگی به همین سادگی است.

در نهایت می‌کوشد که خطاترین دیدگاه ممکن را بپذیرید:

بهتر است که هنگام یافتن راه حل، همهٔ رویدادهای زندگی خود را به بحث و تفسیر و سیاست‌پردازی و نظامی‌گری بکشانیم. کبالا را فراموش نکنید. قابل اعتماد بودن را کنار بگذارید. بگذارید همان کارهای سابق را ادامه بدهیم و همچنان آتش بیافروزیم!

ولی اگر ما در برابر این بن‌بست های فکری ویرانگر مقاومت کنیم،

دگرگونی پیش‌نگر و مهربانی را برای دگرگون کردن خود و دنیا به کار بگیریم، برای خود یک دنیای رحمت فردی می‌سازیم.

هرچه این انقلاب کبالایی در زمینهٔ دگرگونی معنوی در جهان بیشتر گسترش یابد، نیروی مثبت به حرکت در می آید و آشوب همچون خوابی فراموش شده از یادها می‌رود.

در واقع، زوهر با اطمینان می‌گوید کسانی که آن را بخوانند، آن را نگه‌دارند، بیاموزند، با آن زندگی کنند و به مراقبهٔ ذهنی بپردازند، حتّی اگر یک کلمه از معنایش آن را نفهمند، همچنان زوهر برای آن‌ها تبدیل می‌شود به:

- درخت زندگی
- کشتی نوح
- حفاظت از خطر مرگ
- راه تحوّل که به جای بی‌رحمی، مهربانی می‌آموزد.

این تعهّد قاطع زوهر است که ما را مستقیم به اوّلین پاراگراف این کتاب راهنمایی می‌کند:

در جستجوی حکمت، مرحلهٔ نخست، سکوت است، دوّمی گوش سپردن، سوّمی به یاد آوردن، چهارمی عمل‌کردن به آموخته‌ها و پنجمی یاد دادن.

عارف کبالایی سولومون گابریول

یاد دادن به دیگران

صلح جهانی از صلح فردی شروع می‌شود. وقتی اتصال به نور کبالا را آغاز می‌کنیم، باید آن را با دیگران تقسیم کنیم تا بهترین فایده را ببریم.

با این حال، یاد دادن کبالا به معنای موعظه کردن کبالا نیست. یاد دادن یعنی نمونهٔ زنده و مدل و نور راهنما برای دیگران بودن. روشنایی ملایمی که از ما درخشش کند، خود به خود برای دیگران الهام بخش و مشوّق یادگیری کبالا خواهد بود. یاددادن یعنی از روی محبّت و دلسوزی حکمت را با دیگران در میان گذاشتن.

ما نمی‌خواهیم عضوگیری کنیم و یا دیگران را مجاب و متقاعد کنیم. شاید نیرومندترین راه سهیم کردن دیگران در این نور از راه خواندن خود زوهر صورت بگیرد.

در طول هفتاد سال گذشته، زوهر زلزله‌ها را متوقّف کرده، گردبادها را منحرف ساخته و جلوی تصادف‌های مرگبار را گرفته، از جنگ‌ها جلوگیری، و طرز فکر رهبران دنیا را دگرگون کرده است.

طی این سال‌ها افراد گوناگونی از طریق پدرم، راو برگ با زوهر ارتباط برقرار کرده‌اند. از آن جمله، یهودیان، عرب‌ها، مسلمانان، مسیحیان،

پادشاهان، سران کشورها، صاحبان شرکت‌ها و مردم عادی مانند خودم را دیده‌ام که نیروی زوهر زندگی آن‌ها را دگرگون کرده است. برخی از این افراد، منفی‌ترین راه‌ها را در پیش گرفته بودند، ولی با این همه زندگی خود را تغییر دادند.

افراد بسیاری را دیده‌ام که در ردهٔ مخالفان می‌گنجیدند ولی روزی رسید که پدرم را اشک‌ریزان در آغوش گرفتند و از او دعای خیر خواستند.

آن‌ها مانند افراد با نفوذ دیگری طی قرون گذشته، قلب خود را گشودند، زیرا نور زوهر و حکمت آن را احساس کردند(فصل بعد به نام تاریخچهٔ مختصر کبالا را نگاه کنید).

همهٔ این افراد، تحت تأثیر چیز دیگری جز افکار بلند و گونه‌ای حکمت و مجموعه‌ای از قواعد قرار داشتند؛ چیزی فراتر که دو طرف مخالف را به احترام و محبّت هدایت می‌کرد.

پس آن‌ها تحت تأثیر چه چیز قرار داشتند؟

نیروی نور

زوهر، نوری است در دنیای تاریکی. این کتاب، مقوله‌هایی چون مذهب، نژاد، سیاست و جغرافیا را به سطحی بالاتر ارتقا می‌دهد.

زوهر تنها از کاغذ و جوهر درست نشده، بلکه عظیم‌ترین اهرم برای نیروی الهی است که تاکنون بشریّت شناخته است. زوهر همان درخت زندگی است که همهٔ مذاهب از آن نام می‌برند. نیروی خارق‌العادهٔ زوهر به سادگی بیان شده است: *زوهر نور قلمرو ۹۹٪ را تشعشع می‌کند.*

همان‌گونه که یک لامپ پرنور، تاریکی را از اتاق دور می‌کند، نور معنوی - روحانی زوهر همهٔ شکل‌های تاریکی از جمله بیماری، افسردگی، ناخشنودی و حتّی مرگ را از دنیا می‌راند.

قدرت معنوی ـ روحانی زوهر فراگیر است. زوهر موهبت‌های الهی و قدرت معجزه را در زندگی همهٔ کسانی که نور حقیقی را جستجو می‌کنند، جاری می‌سازد: قدرت آن به مسیحیان، هندوها، مسلمانان، یهودیان و سراسر بشریّت می‌رسد. در نهایت، هرکس شایستهٔ خوشبختی و زندگی موفّق و مولّدی خالی از آشوب است.

یک سالن تاریک با یک شمع روشن دگرگون می‌شود. ولی به فرض هر

قدر هم کسی سالن را بزرگ‌تر کند، انباشت بیشتر تاریکی نمی‌تواند نور شمع را خنثی کند. این پدیده‌ای قابل تأمّل و مرکز بحث همین کتاب است. وقتی این مفهوم عمیقاً فهمیده می‌شود، رمز نهایی زوهر و کبالا گشوده می‌شود.

نتیجه: برو و بیاموز

شاید دشوارترین کارها، ادارهٔ یک زندگی به روش مسئولیت فردی کامل باشد. هنگام دفاع از هدف‌های انسانی، جستجوی منابع جدید حکمت و سعی در تغییر دنیا، آسان‌تر از نگریستن درون خویش و متحوّل کردن خود است، حتّی با آن که می‌دانیم از این طریق، تمام دنیا را پیشرفت می‌دهیم.

حریف ما در هر قدم آن‌جا خواهد بود و راه ما را از وسوسه‌های خود فرش می‌کند. او بدگویی را جالب و لذّت‌بخش می‌سازد. پیداکردن کاستی‌های دیگران احساس بهتری می‌دهد تا نگاه‌کردن در آیینه و بازنگری همان کاستی در وجود ما. آسان‌تر است که فعالانه علیه فساد در اجتماع مبارزه کنیم تا آن‌که فعّالانه در برابر همهٔ انگیزش‌های خودپرستانهٔ پنهان در درون خود برخیزیم.

از دیدگاه کبالا، اگر در دنیا فقر وجود دارد، یعنی ما هنوز در روح خود مقادیر عظیمی از حرص و طمع انباشته‌ایم.

اگـر در هـر جـای دنـیا قـتلی رخ مـی‌دهد، یـعنی مـا هـنوز وقـتی از کـوره درمـی‌رویم، کـلمه‌های نـاخوشایند بـه زبـان مـی‌آوریم. اگـر در رسـانه‌های مـا هـنوز از آزار و فـساد نـشانی هـست – چـه در تـلویزیون و چـه در افـراد – بـه ایـن مـعنا است کـه هـنوز بـخشی از وجـود مـا از انـگیزش‌های مـنفی هـستهٔ خـودپرستانهٔ مـا لذّت مـی‌برد؛ فـرق نـمی‌کند کـه چـقدر خـود را پـاک، درسـتکار و خـوش‌نیّت مـی‌پنداریـم.

بـا وجـود ایـن، حـریف مـا را نـسبت بـه خـطاهایمان کـور مـی‌سازد. مـا یـافتن آن‌هـا را کـاری بـسی دشـوار مـی‌دانـیم، چـه رسـد بـه پـذیرفتن خـطاهایمان. عـارفانی کـه در رازهـای جـهان مـا کـاوش عـمیق کـرده‌انـد، چـنین تـوصیه مـی‌کنند: هـرگز نـباید خـود را قـربانی بـدانـیم. از هـمین لحـظه بـه بـعد بـاید مـسئولیت تـمام حـوادث نـاگوار زنـدگی خـود را بـپذیریم. بـاید قـبول کـنیم کـه مـا علّـت هـستیم.

بـاید دریـابیم کـه خـود مـا از طـریق اعـمال خـودآگاه یـا نـاخودآگاه خـود مـوقعیّت‌ها و آدم‌هـایی را بـه زنـدگی خـود دعـوت کـرده ایـم تـا هـمهٔ خـطوط ویـرانـگر وجـود خـود را کـه بـرای از مـیان بـرداشـتن آن‌هـا بـه ایـن دنـیا آمـده‌ایـم، بـه مـا نـشان بـدهند.

چـنین طـرز فـکری تـغییری ژرف و عـظیم در خـودآگاهی انـسان پـدید مـی‌آورد. ایـن نـگرش، هـدف گـرایش و تـمایل غـریزی مـاست. بـه ایـن مـعنا است کـه مـا خـود پـدید آورنـدهٔ لحـظه‌های آشـوب‌زدهٔ زنـدگی هـستیم. یـعنی بـاید خـود را علّـت بـدبختی‌های خـود بـدانـیم.

یادآور شویم که علّت بودن یکی از صفات اصلی رفتار پیش‌نگر است. همان‌گونه که در این کتاب آموختیم، رفتار پیش‌نگر غایت نهایی وجود ماست.

بنابراین، وقتی از کشش انگیزش‌های مادرزادی فراتر می‌رویم؛ وقتی نیروی غریزهٔ حیوانی را پس می‌زنیم؛ وقتی که انگشت سرزنش را رو به دیگران نمی‌گیریم و برعکس در بازی زندگی به حریف مشت می‌زنیم و پشت او را به خاک می‌سائیم، در این‌صورت، با قلمرو ۹۹٪ ارتباط می‌گیریم. ما خود را به جریان بی‌پایان و جاودانی صدور نور متّصل می‌کنیم. ما قدرت بی‌کران خود را در زندگی بیدار می‌کنیم. آن‌گاه قدرت باشکوه دگرگون‌سازی یک باره در دست‌های ما جاری می‌شود.

آیینه

فرض کنید آیینه ای وجود دارد که همهٔ ویژگی‌های منفی و غریزه‌های واکنشی را که برای تحوّل آن ها به دنیا آمده‌اید نشان می‌دهد. اینک شما به آیینه مشت می‌زنید و آن را هزار تکه می‌کنید. هر تکه یک ویژگی منفی از طبیعت شما را بازتاب خواهد کرد. اینک تصوّر کنید که همهٔ آن تکه‌ها را پراکنده کردید.

چه اتفّاقی می‌افتد؟ همهٔ افراد منفی زندگی شما، همهٔ موقعیّت‌ها و موانع منفی که شما با آن‌ها درگیر هستید و یا در اخبار عصرها می‌بینید، همهٔ آن چه در دیگران بد می‌دانید، تکه‌هایی از این آیینه خواهند بود. هر تکه، بازتاب متفاوتی از شخصیّت شما است.

وقتی یک بخش از شخصیّت خود را تحوّل می‌بخشید، یک تکه از آیینه آن تحوّل را بازتاب خواهد داد. خصوصیات مثبت آدم‌ها خود را به ما نشان می‌دهند. شرایط بهتر می‌شوند. آدم‌ها خوب‌تر، دلسوزتر، با محبّت‌تر و فهمیده‌تر می‌شوند.

از همه مهم‌تر ، دنیای بیرون به شکل محسوسی تغییر خواهد کرد (وقتی گروه بزرگی از مردم به این روش‌های کبالایی زندگی کنند، صلح جهانی و خوشبختی ماندگار به سرعت برق از راه می‌رسند).

باید به یاد داشت که همه چیز در زندگی به دلیلی رخ می‌دهد. تحوّل معنوی ـ روحانی تنها راه پدید آوردن دگرگونی از زندگی شخصی و

جهانی نوع انسان است.

دیگر از صرف نیرو برای انگشت گذاشتن روی خطاهای دیگران دست بکشید. تحوّل را از درون خود آغاز کنید. به دنبال شرایط دگرگون ساز در زندگی خود باشید و از راه‌های آسان پرهیز کنید. نور تنها در آب های خروشان زندگی یافت می‌شود.

چرا این گونه است؟ زیرا دریاهای متلاطم، واکنش برمی‌انگیزند.

این‌گونه ما به دوازدهمین و آخرین اصل کبالا می‌رسیم:

همهٔ خطوط منفی که در دیگران توجه شما را جلب می‌کند، فقط بازتاب خطوط منفی در وجود خود شما هستند.

پس از یادگیری و اجرای اصول

بازی زندگی، پیام درونی دیگری نیز دارد، این رمز یگانه، همهٔ اصولی را که تاکنون آموختیم، در برمی‌گیرد. اگر در به یادآوردن درس‌های این کتاب مشکل دارید، کبالیست‌ها یک جرعه از حکمت الهی را که در بردارندهٔ همهٔ اصول است، در اختیار ما می‌گذارند. این، رمز معجزه‌گر، در قالب یکی از تمثیل‌های کبالایی به صورت زیر به دست ما رسیده است.

دانشجوی جوانی که خواستار دانستن همهٔ رمزهای کبالاست نزد استاد و آموزگار خود می‌رود. او جعبه‌ای حاوی بیست و دو جلد زوهر همراه خود دارد. جعبهٔ سنگین را جلوی استاد خود می‌گذارد و از او خواهش می‌کند که همهٔ رمزهای والا و رازهای موجود در آن‌ها را در زمانی کوتاه به اندازه‌ای که او طاقت ایستادن روی یک پا دارد، بیان کند. آن عارف کبالایی برجسته یکی از استادان بی‌نظیری است که تاکنون وجود داشته است. او پس از شنیدن درخواست دانشجوی مشتاق، سؤال او را بسیار جدّی می‌گیرد. لحظه‌ای بعد، چشمان او از حکمت سرشاری می‌درخشند و می‌گوید:

همنوع خود را مانند خودت دوست داشته باش، باقی همه، تنها تفسیری هستند بر این حرف. اینک برو و بیاموز.

دوازده قاعدهٔ بازی از دیدگاه کبالا

۱- به یک کلمه از آن چه می‌خوانید ایمان نیاورید، مگر آن که درس‌ها را به محک تجربه بگذارید.

۲- دو واقعیّت اساسی وجود دارد: دنیای ۱٪ و تاریک ما و قلمرو ۹۹٪ نور.

۳- هرچیزی که یک انسان حقیقتاً در زندگی به آن میل دارد از

جنس نور معنوی ـ روحانی است.

۴- هدف زندگی، تحوّل معنوی ـ روحانی و رسیدن از هستی واکنش‌نگر به هستی رفتار پیش‌نگر است.

۵- ما در لحظهٔ تحوّل، با قلمرو ۹۹٪ ارتباط برقرار می‌کنیم.

۶- هرگز ـ به درستی هرگز ـ سرزنش را متوجه افراد دیگر و رویدادهای بیرونی نسازید.

۷- مقاومت در برابر انگیزش‌های واکنشی، نور ماندگار پدید می‌آورد.

۸- رفتار واکنش‌گر، جرقه‌های تند و زودگذر از نور را به وجود می‌آورند ولی سرانجام، با افول نور، تاریکی به جا می‌ماند.

۹- موانع، فرصت‌های ما هستند برای ارتباط گرفتن با نور.

۱۰ - هرچه مانع بزرگ‌تر باشد نور بالقوهٔ آن بیشتر است.

۱۱ - وقتی چالش‌های زندگی، توان فرسا می‌شوند، قاطعیّت پیشه کنید، زیرا نور در قاطعیّت نهفته است.

۱۲ - همهٔ خصوصیات منفی که در دیگران مشاهده می‌کنید، تنها بازتابی از خطوط منفی خود شماست. تنها با اصلاح خود می‌توانید دیگران را متحوّل سازید.

و سرانجام، در نهایت:
همنوعت را مانند خودت دوست بدار. باقی تنها تفسیری بر این حروف است.

اینک برو و بیاموز.

پیوست

تاریخچهٔ مختصر کبالا

ابراهیم
(۲۰۰۰ سال پیش از شروع دوران کنونی)

نخستین اثر نوشته شده دربارهٔ کبالا به نام «کتاب شکل‌گیری[۱]» در حدود ۴۰۰۰ هزار سال پیش ، توسط ابراهیم ، نیاکان[۲] و بنیانگذار یهودیت، مسیحیت و اسلام نوشته شد. *کتاب شکل‌گیری* همهٔ رازهای جهان را در بر دارد ولی تنها چند صفحه است. چگونه چنین چیزی امکان دارد؟ مسلماً حکمت عمیق می‌تواند موجز باشد، همان‌گونه که فرمول مشهور آینشتاین به صورت $E=mc^2$[۳] ارائه شد. در قالب پنج حرف آن دانشی ریاضی نهفته است که رازهای زمان، مکان، انرژی و مادّه را بیان می‌کند. *کتاب شکل‌گیری* فرمولی این چنین است. همان‌گونه که درک فرمول آینشتاین نیازمند داشتن دانش ریاضی گسترده بود، تنها کسانی که در حکمت رمزآمیز کبالا عمیق شده بودند، می‌توانستند رمزهای این کتاب مقدس را بازگشایی کنند.

---

۱ - Book of Formation یا سفر یزیرا. از آن‌جا که کتاب اول توراه را فارسی‌زبانان با عنوان سفر پیدایش یا آفرینش می‌شناسند، «کتاب شکل‌گیری» معادل بهتری است. مترجم

۲ - Patriarch

۳ - E مساوی است با انرژی، m مساوی است با جرم و c سرعت نور است. مترجم

بـذر هـمهٔ مذاهب

ایـن مـتن کـبالایی بـاستانی بـیشتر مـذاهب بـزرگ دنـیا را تـحت تـأثیر قـرار داد. هـم در قـرآن کـریم و هـم در کـتاب مـورمون از آن بـا نـام کـتاب ابـراهـیم یـاد شـده است.

بـخش‌های مـهم حـکمت کـبالایی ابـراهـیم

ایـن حـکمت تـوسط پـدران[1] قـوم بـه بـرخی از فـرزندانـشان انـتقال یـافت. آن‌هـا نـیز بـه نـوبهٔ خـود بـرای گـسترش روش‌هـای مـعنوی ـ روحـانی کـه مـا امـروز مـی‌شناسیم، بـه شـرق هـجرت کـردند. از جـملهٔ اقـتباس از ایـن روش‌هـا ذن، بـودایـیزم و هـندوییزم را مـی‌توان نـام بـرد. در حـقیقت، سـرنخ هـمهٔ نـظام‌ها و نـظریه‌های مـعنوی ـ روحـانی بـه حـکمت کـبالایی بـرمی‌گردد.

کـل مـجموعهٔ حـکمت کـبالایی، نـسل‌ها بـعد بـه بـزرگ‌ترین پـیامبرانـی کـه تـاکنون دنـیا بـه خـود دیـده است، سپرده شـد.

---
[1] – ابراهیم، اسحق، یعقوب. مترجم

موسی
(۱۴۴۶ پیش از شروع کنونی)

در حدود سه هزار و سیصد سال پیش موسی (مُشه) بالای کوه سینا ایستاد و دو لوحهٔ شامل ۱۰ فرمان را دریافت کرد. در حقیقت، داستان موسی و ده فرمان یک رمز است که از معنای لفظی آیه‌های تورات فراتر می‌رود.

شاید بتوان گفت ده فرمان بیش از هر مفهوم دیگری مورد بدفهمی قرار گرفته است. خدا فرمان نمی‌دهد. اگر شما انگشت خود را در پریز برق فرو کنید و خود را در معرض جریان برق قرار دهید، غیر منطقی است که بگوییم نیروی الکتریسیته شما را تنبیه کرد. به همین ترتیب، اگر تهویهٔ اتاق را در یک روز داغ روشن کنید تا خنک شوید، نمی‌گوییم که نیروی الکتریسیته به شما پاداش داد. پس طوری که با این نیرو ارتباط گرفتید، تعیین می‌کند که آیا رنج خواهید کشید یا لذّت خواهید برد.

ترکیب ده فرمان رمزی است برای ده بُعد آفرینش و انرژی معنوی - روحانی و نوری که در قلمرو ۹۹٪ جریان دارد (به فصل آفرینش، انفجاربزرگ... مراجعه کنید). اگر ما از طریق هستهٔ خودپرستانه وجود خود با آن اتصال برقرار کنیم، مدار کوتاه دردناکی برقرار کرده‌ایم. اگر اتصال را با قلمرو پیش‌نگری ایجاد کنیم، نور جریان می‌یابد.

سلوک باستانی

موسی روش کبالا را برای برقراری اتصال میان دنیای یک درصد ما با دنیای ۹۹ درصد به کار گرفت. معنای ده فرمان و داستان وحی موسی از این قرار است. سپس موسی این حکمت کبالایی را در قالب زبانِ چند لایهٔ استعاره و تمثیل به رمز و به صورت پنج کتاب موسی یا توراه[1] به تحریر درآورد. ولی رمزهای حقیقی پنهان بودند و فقط به صورت دهان به دهان به تعداد اندکی از افراد در هر نسل بعدی سپرده شدند.

موسی وظیفهٔ ختمِ بازی آشوب‌زدهٔ زندگی را در کوه سینا به پایان نرساند، زیرا بنی اسرائیل هنوز آمادهٔ رها کردن هستهٔ خودپرستانهٔ وجود خود نبودند. آن‌ها در صحرای سینا نیز به شکایت و گلایه برداشتند و از زندگی خود ابراز نارضایتی کردند. سرانجام از موسی خواستند که آن‌ها را دوباره به زیر سلطهٔ فرعون برگرداند. همان‌گونه که در کتاب حاضرآموختیم، این گلایه‌ها که در توراه نیز آمده‌اند، یک رمز هستند. مصر رمز دیگری بر دنیای مادّی است. فرعون نمایندهٔ هستهٔ خودپرستی انسانی است.

بنی‌اسرائیل نمی‌خواستند از رفتار واکنشی و خودپرستانه دست بردارند. این رفتار منفی سپس راه را برای رفتار ضد کبالایی که به آن نقض غرض نیز می‌گوییم گشود و رویداد وحی در کوه سینا را مخدوش ساخت.

---

[1] - Bible: دنیای غرب و مسیحیت توراه را با نام Bible می‌شناسند. مترجم

در پیش گیرندگان رفتار ضد کبالایی، همان‌هایی بودند که گوسالهٔ طلایی را ساختند. این رویداد، اتصال دنیا را با قلمرو ۹۹٪ قطع کرد. لوح‌ها و حکمت کبالایی موسی از آن پس در «صندوق عهد» برای هزاره‌ها به رازی سر به مهر تبدیل شدند.

فیثاغورث
(۴۰۰ سال پیش از شروع دورهٔ کنونی)

فیثاغورث یکی از بزرگ‌ترین ذهن‌های تاریخ بود. موسیقی، ریاضیات و دیگر علوم، مدیون این مرد هستند. بنا به قول زندگی نامه‌نویس باستانی، هرمیپوس سمیرنا (۲۰۰ سال پیش از شروع دوران کنونی)، فیثاغورث همهٔ این فکرت‌ها و نظریه‌ها را از دیدگاه‌های بنی‌اسرائیل و موسی گرفت. هرمیپوس حتی فیثاغورث را متهم به سرقت فکری حکمت کبالایی و توراتی و ارائهٔ آن به یونانیان به عنوان افکار خود می‌کند.

دکتر ست پَن کوست (۱۹۱۶–۱۸۴۴) استاد آناتومی میکروسکوپی و فیزیولوژی در بنیاد پزشکی وابسته به دانشکدهٔ پزشکی پِن و بنیانگذار اصلی انجمن فلسفهٔ الهی چنین می‌نویسد:

«فیثاغورث یکی از برجسته‌ترین مردان زمان خود به شمار می‌رفت، نه تنها به این دلیل که فراتر از حدود زمانهٔ خود می‌دانست، بلکه از این رو که

کـبالیست طـراز اولی بـود. لمـبیکوس (۳۲۵-۲۵۰ پس از آغـاز دوران کـنونی) مـعتبرترین زنـدگی نـامه‌نویس فـیثاغورث نـوشت:

«فـیثاغورث از طـریق انـبیایی کـه اخـلاف مـوسی حـکیم بـودند، تـغییر مـذهب داد....»

افـلاتون

(۴۰۰ سـال پـیش از دوران کـنونی)

آیـزاک نـیوتون، در دست‌نـوشته‌های خـود در زمـینهٔ الهـیات، بـیان کـرد کـه افـلاتون دانش رمـزی را از کـبالا آمـوخت و آن را در نـظام فـلسفی خـود اسـتفاده کـرد. مـعلّم نـیوتن، هـنری مـور[1] مـی‌گفت کـه حـکمت افـلاتون از عـارفان کـبالایی گـرفته شـده بـود. دکـتر پَـن کـوست، بـا اسـتناد بـه نـیوتن و مـور نـوشت: «افـلاتون نـیز کـبالیست سـرسخت و بـاهوش و بـی‌نظیر بـود.»

در حـالی‌که بـسیاری از انـدیشمندان بـزرگ طـول تـاریخ، آشـنایی انـدکی بـا ایـن حـکمت داشـتند، ولی مـقدر بـود کـه زمـان آشـکار سـاختن کـامل حـکمت کـبالا بـه صـورت نـوشته بـا ظـهور عـارفان کـبالایی بـزرگ در زمـان‌های بـعد فـرا بـرسد.

---

[1]- Henry More

عیسی

(ربی یهوشوا پسر یوسف، قرن اوّل)

بنا به نظر کبالیست‌ها، عیسی ناجی ممکن در نسل خود بود که چنین کسی را ماشیح می‌نامیدند. او شیوهٔ غسل تعمید در آب و مراقبه‌های[۱] کبالایی را از یوخانان تعمیدگر(یحیی معمّدان[۲]) آموخت.

در انجیل توماس که در بردارندهٔ رمز آموزه های عیسی است که تنها در اختیار حواریون او قرار گرفته بود، از قول عیسی آمده است که نور سرچشمهٔ بشریت است و هر انسانی جرقه‌ای از الوهیت. سراسر جامعهٔ بشری «فرزندان نور» به شمار می‌روند. عیسی برای اجرای معجزه‌های شفابخش و اعجازهای دیگر، از اصول کبالا استفاده می‌کرد. ضد کبالاها خبر مراقبه‌های او را به رومیان رساندند – همان‌گونه که در مورد همهٔ عارفان کبالایی آن دوران می‌کردند – و در نتیجه عیسی اعدام شد.

عارفان کبالایی دیگر که مورد پیگرد و آزار قرارگرفتند

سربازان امپراتوری روم، حکیم بزرگی به نام اکَیوا[۳] را در مکانی عمومی و

---

[۱]- Meditation

[۲]- John the Baptist: این شخصیت در متون فارسی و قرآنی با نام یحیی معمّدان آمده است. مترجم

[۳] – Akiva: درفرهنگ یهودیان ایرانی، او را به نام ربی عقیوا یا ربی عکیوا می‌شناسیم. مترجم

جلوی چشم بیست هزار نفر تماشاچی، زنده زنده پوست کندند. عارف کبالایی دیگر، ایشمائل، پسر الیشا را قطعه قطعه کردند و سر بریده‌اش را نزد دختر امپراتوری روم بردند. عارف کبالایی دیگر به نام گامالی ال را گردن زدند. همهٔ این عارفان بلند پایه، استادان اجرای اصول کبالا بودند.

هم عیسی و هم اکیوا همهٔ حکمت خود از کبالا را در جملهٔ عمیقی از توراه که از فرط سادگی غافلگیرکننده است، بیان می‌کردند:« همنوعت را مانند خودت دوست بدار.»

زوهر می‌گوید که مرگ هر عارف بزرگ کبالایی، برای گناهان سراسر نسل او (عارف چه زن و چه مرد باشد) بخشایش به همراه می‌آورد.

در نتیجه پیروان کبالا می‌دانند که این جان‌های عظیم، در عین حال برای پاک کردن گناهان همکیشان خود که هنوز در برابر مهارکردن نفس خویش لجاجت به خرج می‌دادند و رفتاری مشابه به بنی‌اسرائیل در کوه سینا داشتند، جان باختند.

این عارفان کبالایی با نام « فرزندان خدا » شناخته شده بودند. در واقع زوهر می‌گوید هرکس که حکمت کبالا را بیاموزد، «فرزند ذات باریتعالی» (فرزند خدا) و «فرزند پدر» خوانده می‌شود. ولی این رمزهای کبالایی برای هزاره‌ها به اجبار از دسترس عامهٔ مردم دور نگه داشته شد.

شـرایـط دشـوارتـر هـم شـد، زیـرا رومـیان و ضـد کـبالاها بـا کـشتن ایـن عـارفان بـزرگ بـه هـدف خـود کـه از مـیان بـرداشـتن کـبالا از صـحنۀ تـمدن بـشری بـرای هـمیشه بـود، نـزدیک شـدند. ولی اکـیوا، دانـشجویی داشت کـه از سـوی اسـتاد خـود مـأمور بـه زنـده نـگه‌داشـتن ایـن حـکمت شـد. نـام او شـیمون (شـیمعون) فـرزند یـوحای بـود.

ربـی شـیمون، فـرزند یـوحای
(قـرن دوّم، سـال ۱۶۰ پس از شـروع دوران کـنونی)

او رسـماً تـوسط یـودا بـن بـابا[1]، بـه مـقام اسـتادی و تـعلیم‌دهی کـبالا، بـرگزیده شـد. یـهودا بـن بـابا پـذیرفت کـه بـا مـیل قـلبی، زنـدگی خـود را وقـف تـربیت عـارف کـبالایی بـزرگ شـیمون کـند.

بـدن بـن بـابا را کـه بـا ایـن کـار، قـانون رم را زیـر پـا گـذاشـته بـود، بـا بـیش از سـیصد نـیزه و تـیر سـوراخ و قـطعه قـطعه کـردند.
بزرگ‌ترین عارف کبالا، شیمون بر یوحای توسط امپراتور روم ادرین، محکوم به مرگ شد، زیرا یکی از ضد کبالاها نزد مقام های رومی در مورد شیمون بر یوحای خبرچینی کرده بود. ولی روم دیگر جای عارفان کبالایی نبود. او از این فرصت استفاده کرد تا به نیاز تاریخی لحظه که منزوی کردن خود در غار بود، پاسخ گوید. این غار در منطقۀ مرون، در سرزمین اسرائیل قرار داشت و او سیزده سال زندگی

1- Yudah Ben Baba

خود را در آنجا گذراند. او هر روز خود را تا گردن در خاک مدفون می‌کرد و قادر به عروج به مراتب بالای روحانی ــ معنوی از طریق مراقبه های کبالایی بود. دوران اعتکاف سیزده سالهٔ ربی شیمون او را به مرتبه‌ای رساند که شایستهٔ فاش کردن کل بدنهٔ حکمت کبالایی در قالب زوهر شد.

زوهر عظیم‌ترین اثر حکمت کبالا بوده و همچنان هست.

جادوگری یا علم

در طول تاریخ، ضد کبالاها از زوهر به خاطر قدرتش و حقایقی که از آن سخن می‌راند، وحشت داشتند. دیگران زوهر را دست‌نوشته یا کاری در زمینه‌های مرموز و جادوگری می‌دانستند. وقتی در عمق این واقعیّت فرو برویم، علّت آن را در می‌یابیم: زوهر به فکرت‌ها و مفاهیمی می‌پرداخت که قرن‌ها جلوتر از زمان خود بودند. در دورانی که علم معتقد به مسطح بودن زمین بود، زوهر سیارهٔ ما را کره‌ای می‌دانست که انسان‌های مناطق مختلف آن در زمان‌های متفاوتی از روز به سر می‌برند. زوهر، لحظهٔ آفرینش را به صورت انفجار بزرگ و شبیه تئوری‌های جدید توصیف می‌کند. زوهر از جهانی سخن می‌گوید که در ده بعد وجود دارد. زوهر مفهوم کیهان‌های موازی و سیاهچاله‌ها را مطرح می‌کند.

در دوران باستان، این تأمل‌ها کفرآمیز و خطرناک به شمار می‌رفتند. ولی این مطالب هنوز شگفت‌انگیزترین مفاهیم کبالا نیستند. چنین مرتبه‌ای را

تنها مفهوم زیر می‌تواند از آن خود کند: ربی شیمون بر یوحای می‌گوید که زوهر کتاب رمزها و حکمت است؛ ابزار قدرتمندی است که نیرو می‌بخشد و طریقی است جان‌بخش و دارای قدرت بخشیدن صلح، حفاظت، بهبودی و کامیابی به کسانی که این کتاب‌ها را در اختیار دارند.
بیش از این می‌توان گفت:

زوهر مانند صخرهٔ اسرارآمیز فیلم ۲۰۰۱ ادیسهٔ فضایی[1]، می‌تواند روح و جان را برافروزد، دگرگونی عمیق پدید بیاورد و در خودآگاهی افراد نوع بشر و جامعه تحوّل ایجاد کند. به بیان دیگر درست همان‌گونه که یک لامپ، تاریکی موجود در اتاق را کنار می‌زند و اشیاء داخل آن را آشکار می‌سازد، نور زوهر نیز ذهن انسان‌ها را به روی رمزهای پنهان کیهان می‌گشاید، حتّی فقط با حضور خود. بنا به دیدگاه عارفان کبالایی، این تأثیرهای نادیدنی سرانجام با گسترش آموزه‌های زوهر، سرنوشت نوع بشر را تغییر می‌دهند.

دوران‌های تاریک

عارف کبالایی بزرگ، شیمون بریوحای می‌گفت: روزی فرا می رسد که یک بچهٔ شش ساله قادر به جذب حکمت کبالا خواهد بود. ولی تا وقتی آن

[1] – A space Odyssey: 2001 این کتاب بر اساس رمانی به همین نام به قلم فیزیک‌دان و نویسندهٔ داستان‌های علمی تخیّلی، آرتور سی کلارک ساخته شد. سی کلارک که خود از مخترعان دستگاه‌های ارتباط ماهواره‌ای بود در سال ۲۰۰۸ در گذشت. مترجم

زمـان از راه بـرسد، دست‌نـوشته‌های اصـیل زوهـر بـاید پـنهان بـمانند. بـه ایـن تـرتیب زوهـر تـا قـرن هـا پـنهان مـاند. فـرو نـشستن نـور معنوی ـ روحـانی زوهـر هـمزمان شـد بـا دوران قـرون وسـطی کـه روزگـار تـاریکی نـامیده مـی‌شود؛ وقـتی کــه هــمهٔ جــنبه‌های تــمدّن بــشری، از جــمله آمــوزش و پــرورش و عــلوم ارتـباطات تـقریباً یـکسره بـه خـواب فـرو رفت.

عـارف کـبالایی: مُـشه دولئـون

(قـرن سـیزدهم، سـال ۱۲۷۰ پس از شـروع دوران کـنونی)

عـارف کـبالایی بـزرگ، مُـشه دولئـون، اهـل تـولدو اسـپانیا بـا کـشف دست‌نـوشتهٔ زوهــر اکــتشاف عــظیمی بــه عــمل آورد. در واقــع پــیدا کــردن طــومارهای[1] بـحرالمیّت در بـرابـر کـشف زوهـر رویـدادی کـم‌رنگ بـه نـظر مـی‌رسد.
زوهــر و کــتاب دانــیال[2] هــر دو مــی‌گویند کــه بــرای ۱۲۰۰ ســال پس از خــود (صـد سـال در ازای هـر قـبیلهٔ بـنی‌اسـرائیل) مـکتوم و سـربسته خـواهـند مـاند. ایـن زمـان از رویـداد خـرابـی بـیت‌المـقدّس دوّم شـمارش مـی‌شود. مـعبد یـروشالایـم

---

[1] – Dead Sea Scrolls : نوشته هایی متعلق به عارفان یهودی فرقهٔ ایسی که در قرن های پیش از میلاد در نزدیکی بحر المیّت می زیستند. آنها مراقبه های عرفانی و روش های درمان گری را اجرا می کردند و به روش اشتراکی می زیستند. این نوشته ها که در قرن بیستم کشف شدند، خاستگاه مسیحیت اولیه را نیز بر پژوهشگران روشن ساختند. از جمله شخصیت های مهم تاریخی که مدتی در میان این فرقه زیستند، می توان از یوسفوس فلاویوس تاریخ نگار و حضرت عیسی نام برد. مترجم.

[2] دانیال نبی

توسط رومی‌ها در سال ۷۰ پس از شروع کنونی رخ داد. موشه دولئون زوهر را در سال ۱۲۷۰، ۱۲۰۰ سال بعد، همان‌گونه که در زوهر و کتاب دانیال پیش‌بینی شده بود، از خفا بیرون آورد.

اتصال به نیروی الهی

اهمیّت کشف مُشه دولئون در مجموع از چشم جهانیان پنهان ماند. ولی آغاز و چرخش‌گاهی مهم بود که از آن پس، نور زوهر برای اوّلین بار در تاریخ بشر، به دنیا تابید. عبارت‌های عارفانهٔ زوهر این کتاب را برای توده‌های مردم غیرقابل فهم کرده بود؛ با وجود این عارفان کبالایی می‌گویند که انرژی صادر شده از این متن عرفانی، خودآگاهی نوع بشر را روشن ساخت.

پنج سال بعد از آن که دولئون، زوهر را منتشر کرد، فیلسوف مشهور راجر بیکن[1] زمانی را در آینده پیش‌بینی کرد که انسان ها زیر آب‌ها به سفر می‌پردازند، ماشین‌های پرنده در آسمان پرواز می‌کنند و کشتی‌ها بدون بادبان و پارو سفر خواهند کرد. مردمی که هم نسل او بودند، حرف‌های او را بیشتر جادو و جنبل می‌انگاشتند. دیری نپایید که بیکن به جرم کفر دستگیر شد.

---

[1] – Rojer Bacon

چـندان نـگذشت کـه نـیکلاس اورسـم[1]، فـیلسوف، اقـتصاددان، ریـاضیدان و پـزشک کـه یـکی از بـنیانگذاران اصـلی عـلم مـدرن بـود بـه مـیدان آمـد و دویـست سـال پـیش از کـوپرنیک، دربـارهٔ حـرکت وضـعی و انـتقالی زمـین بـه تـدریس پـرداخت. او دربـارهٔ طـبیعت، بـازتاب و سـرعت نـور و مـفاهیمی کـه در جـلد هـای حـجیم زوهـر یـاد گـرفته بـود نـوشت.

جام مقدّس[2] واقعی

تـاریخچهٔ کـاوش طـولانی در جـستجوی جـام مـقدّس در کـتاب‌ها و فـیلم‌های مـعاصر و نـیز در داسـتان هـا و شـعرهای قـرون وسـطی بـازتاب یـافته است. جـام مـقدّس را جـام نـجات، یک سـنگ، شـمشیرخون‌آلود و حـتّی راهـی بـرای رسـیدن تـحوّل مـعنوی ــ روحـانی تـعریف کـرده‌انـد. در نـمادهای دیـگر، افسانهٔ جـام بـه صـورت شـوالیـه، گـل سـرخ، درخت زنـدگی و قـلعهٔ جـام تـصویر شـده‌است. ولی از هـمه جـالب‌تر ایـن کـه هـمهٔ تـوصیف‌ها و نـمادها و اجـزاء دقـیق آن‌هـا بـر ویـژگی هـای زوهـر مـنطبق مـی شـوند.

از سـوی دیـگر مـشهورترین نـویسنده‌ای کـه دربـارهٔ جـام مـقدّس قـلم زده است، ولفـران فـون اشـتنباخ[3]، نـوشت کـه او داسـتان خـود را از یک عـارف

---

[1]- Nicolas Orsme

[2]- Holly Grail: جام یا ظرفی که عیسی در شب پسح، پس از دستگیری همراه حواریون خود آن شراب را نوشید یا غذا خورد. مترجم

[3]- Wolftrane Von Eschenbuch

یهودی در تولدو اسپانیا در قرن سیزدهم گرفته است. زوهر نخستین بار در تولدو اسپانیا در قرن سیزدهم به میان آورده شد؛ زمانی که کبالا شناخته شده‌ترین و پرهوادارترین شکل حکمت معنوی ـ روحانی در اسپانیا بود.

عارفان کبالایی فرانسه، به ویژه اسحق نابینا، نامه‌ای هشداردهنده به عارفان کبالایی اسپانیا نوشتند و آن‌ها را از آشکار ساختن رمزهای کبالایی برای عموم مردم برحذر داشتند. تا آن زمان، چند نسخه از زوهر تکثیر شده و در بازار کتاب یافت می‌شد.

بنا به گفتهٔ دائرةالمعارف کاتولیک، مبسوط‌ترین شرح دربارهٔ طبیعت حقیقی جام در کتابی متعلق به قرن سیزدهم به نام *سنت گرال بزرگ* آمده است. در نوشته‌های قرون وسطی، از جام مقدّس به عنوان «یک کتاب نورانی و درخشان» نام برده شده است. در نهایت گفته می‌شود که تنها خیره شدن به جام می‌توانست مرگ را کنار بزند و شفابخش باشد. هویّت زوهر به عنوان جام مقدّس حقیقی در کتاب آیندهٔ همین نویسنده تشریح خواهد شد.

عارف کبالایی، ایزاک لوریا (اَری[1])
(قـرن شـانزدهم، ۱۵۷۲– ۱۵۳۴)

عـارف کـبالایی، ایـزاک لوریـا انـسان خـارق‌العـاده‌ای بـود کـه عـمیقاً در شـگفتی‌های رمـزآمیز زوهـر بـه تـعمّق پـرداخت. او کـه لقب «شـیر» یـا «شـیر مـقدّس» گـرفته بـود، شـرحی تـاریخی بـر زوهـر نـوشت کـه بـسیاری از لایـه‌های پـیچیدهٔ آن را کـنار زد. آمـوزه‌های اری تـبدیل بـه اسـاس مـکتب انـدیشهٔ کـبالایی شـد. مـتفکّران مـسیحی خـیلی زود نـوشتهٔ او را بـه لاتـین تـرجمه کـردند و ایـن امـکان را فـراهـم سـاختند کـه حـکمت کـبالایی اری، بـزرگ‌ترین ذهـن‌های دوران نـوزایـی[2] را تـحت تـأثیر قـرار دهـد؛ آن‌هـا نـیز بـه نـوبهٔ خـود جـرقهٔ انـقلاب عـلمی در قـرن هـای پس از خـود را روشـن کـردند. هـمهٔ مـطالب کـتاب حـاضر نـیز از کـبالای لوریـایی اسـتخراج شـده است.

گشودن دروازه‌ها

در قـرن شـانزدهم نـیز، ابـراهـام ازولای[3] (۱۶۴۳–۱۵۷۰) حـکمی صـادر کـرد کـه بـر اسـاس آن هـمهٔ مـمنوعیت‌های آمـوختن کـبالا، کـه بـه سـال ۱۵۴۰ بـر مـی گـشت، بـرداشـته شـد. بـرای نـخستین بـار در تـاریخ بـشر، کـبالا در دسـترس

---

[1]- The Ari یعنی شیر. مترجم
[2]- Renaissance
[3]- Abraham Azulai

همگان و حتّی کودکان شش ساله قرار گرفت.

مأمور دو صفر هفت

با نگاهی گذرا درمی‌یابیم که مأمور مخفی بریتانیا، جیمز باند، بخشی از شکل‌گیری خود را به کبالا مدیون است.

دکتر جان دی[1] (۱۶۰۸–۱۵۲۷) مشهورترین ریاضی‌دان و دانشمند زمان خود بود. محقق دکتر مک گلدیش، جان دی را هوشمندترین فرد دوران خود می‌دانست. دی که به دلیل نبوغ خود در سراسر جهان شهرت داشت، در پیشرفت علوم ریاضیات، فلسفه و جغرافیا و معماری و هنر سهیم بود و در عین حال ستاره‌شناس دربار و مشاور ملکه الیزابت نیز به شمار می‌رفت. بنا به گفتهٔ استاد و محقق، دبورا هارکنس[2]، از دانشگاه کالیفرنیا، جان دی همچنین یک عارف کبالایی بود. جان دی شاید مهم‌ترین و با نفوذترین فیلسوف طبیعی و دانشمندی بود که در قرن شانزدهم در انگلستان می‌زیست. جان دی به شدّت تحت تأثیر کبالا بود. او کتابخانهٔ وسیعی از آثار کبالایی داشت. او فرد نخبهٔ انگلستان در قرن شانزدهم در کبالا استاد بود. کبالا الهام‌بخش کارهای او بود. بنا به گفتهٔ هارکنس، دی متقاعد شده بود که کبالا حقیقت پنهان دربارهٔ دنیای طبیعی را از روی پیام‌های پنهانی که خدا در واقعیّت فیزیکی گذاشته است، آشکار می‌سازد.

---

[1] John Dee –

[2] Deborah Harkness –

دونـــالد مک کـــورمیک، نـــویسندهٔ خـــارجی در London Salurday Times، نـویسندهٔ *تـاریخ ضـدّ اطـلاعات سـرّی*، از آشـنایان فـلمینگ، کـتابی بـه نـام جـیمز بـاند نـوشت. کـورمیک در ایـن کـتاب مـی‌گوید کـه فـلمینگ دریـافت کـه کـبالیست دی بـرای مـلکه خـبرچینی مـی‌کرد. او سـرویس مـخفی بـریتانیا را انـدرز داد کـه فـنون رمـزگذاری و رمـزنویسی را بـه کـاربگیرند. دی یـادداشت‌هـای مـحرمانهٔ خـود را بـا دو دایـره (○○) بـه اضـافهٔ عـدد هـفت مـلکه داد و گـفت کـه او چـشمان مـلکه است و شـمارهٔ هـفت، شـماره کـبالایی مـهمّی است. فـلمینگ جـیمز بـاند را بـه تـقلید از جـان دی نـام‌گذاری کـرد و امـضاء رمـزآمیز مـأمور 007 را بـرای مـأمور سـرویس مـخفی انـگلستان گـذاشت.

کـبالا و انـقلاب عـلمی
(قـرن هـفدهم)

قـرن هـفدهم شـاید انـفجار نـاگهانی و خـارق‌العـاده‌ای از پـیشرفت عـلمی بـود. مـحققان و دانـشمندان نـمی‌دانـستند چـرا ایـن قـدم‌های بـلند عـلمی بـرداشـته شـد. بـر اسـاس شـواهـد جـدید، بـرخی مـحققان امـروز مـی‌گویند کـه کـبالا تـأثیر عـمیق خـود را بـر دانـشمندان بـزرگ گـذاشت. در آن دوران، عـلم و گـرایش‌هـای مـعنوی ـ روحـانی، عـلم فـیزیک و مـتافیزیک از یـکدیگر جـدا نـبودند.

فـوران حـکمت

تـاریخ‌نویس بـزرگ مـکس دایـمونت، در کـتاب پـرفروش خـود، *یـهودیان، خـدا و تـاریخ* نـوشت: «فـلسفهٔ غـرب و عـلم کـه بـا یـونانیان و رومـیان در قـرن دوّم نـابود شـده بـود، در قـرون شـانزدهم و هـفدهم دوبـاره رونـق گـرفت.» دایـمونت مـی‌افـزایـد: «چـیزی بـاید در ایـن نـوزایـی درخـشان دخـالت کـرده بـاشد». ولی چـه چـیزی؟ دایـمونت اعـتبار را بـه کـبالا مـی‌دهد: «مـجموعهٔ حـکمت کـبالایی، سـهم عـظیمی در شـکوفایی نـاگهانی عـلم در قـرن هـفدهم داشت.»

در ارتـباط بـا انـقلاب صـنعتی نـاگهانی، پـژوهشگری بـه نـام ای سـی کـرومبی[1] در کـتاب خـود بـه نـام *عـلوم قـرون وسـطی و اوایـل دوران مـدرن* نـوشت کـه چـرا چـنین انـقلابی در روش‌هـای تـفکّر بـاید در عـصر تـاریکی شـکل مـی‌گرفت. دایـمونت مـی‌گوید کـه بـررسی نـقش عـارفان کـبالایی قـرون وسـطی نـشان مـی‌دهد کـه آن‌هـا بـه عـنوان دانـشمند بـر فـوران نـاگهانی و بـلوغ‌آمیز عـلم در اروپـای غـربی قـرن هـفدهم تـأثیر گـذاشـتند.

رمز حکمت اصیل

پـروفسور آلیـسون پ.کـودرت در کـتاب خـود بـه نـام تـأثیر کـبالا در قـرن هـفدهم، مـی‌گوید کـه «کـبالای لوریـانی» جـایگاهی شـایسته در تـاریخ عـلوم غـرب و پـیشرفت‌های فـرهنگی دارد کـه البـته بـه آن تـوجّهی نـشد.»

[1] - A.C.Crombie

بـرای نـمونه، ریـاضی‌دان بـزرگ لایپ نـیتز[1] کـه مـوازی سـر آیـزاک نـیوتن، کـلکولوس[2] را پـایه گـذاشت کـه مـا در کـلاس‌های خـسته‌کنندهٔ ریـاضی در دبـیرستان بـا آن سـر و کـلّه مـی‌زنیم، عـمیقاً تـحت تـأثیر کـبالا بـود. هـر دو لایپ نـیتز و نـیوتن و هـمطرازان مـعتبر آن‌هـا مـعتقد بـودند کـه کـبالا حـکمت رمـزی بـاستانی را بـه بـیان در مـی‌آورد کـه Prisca Theologia یـا الهـیات بـاستانی است و اشـاره بـه حـکمت رمـزآمیزی دارد کـه خـدا در کـوه سـینا بـه مُـشه اعـطا کـرد.

لایپ نـیتز، نـیوتن و دانـشمندان بـرجستهٔ نـوزایـی مـعتقد بـودند کـه اگـر ایـن حـکمت نـاب بـه صـورت اصـلی و مـخدوش نـشده بـرای دنـیا آشـکار و افـشاء شـده بـود، مـی‌توانـست صـلح جـهانی را بـه هـمراه بـیاورد. ایـن حـکمت رمـزی، بـنیادی بـرای مـذهبی جـهانی مـی‌ریزد در جـهت از مـیان بـرداشـتن اخـتلاف‌های مـذهبی کـه صـحنهٔ تـمدّن بـشری را در حـمام خـون فـروبرده‌انـد.

کـودرت مـی‌نویسد: «نـوشته‌های کـبالایی عـموماً تـنها مـنشأ بـازیافتهٔ ایـن حـکمت بـاستانی است.... ایـن نـوشته‌ها اوّلیـن و نـاب‌ترین سـرچشمهٔ دانش خـداونـدی هـستند.»

۱- Leibniz

۲- Calculus

در واقـع لایب نـیتز، یـکی از مـغزهای بـرتر قـرن هـفدهم، طـرحی را بـا یک مـحقق سـوئدی اریک بـنزلیوس[1] در مـیان گـذاشت دربـارهٔ آمـوزش و پـرورش تـا کـبالا، کـلکولوس، عـرفان و مکانیک بـه دانـشجویان تـدریس شـود.»

دو آیـزاک: لوریـا و نـیوتن

سـر آیـزاک نـیوتن، مـردی کـه بـیشترین دیـن را بـر گـردن انـقلاب دیـنی و بـه حـرکت درآوردن دوران روشـنگری داشت، دانـشجوی جـدّی کـبالا بـود. او حـتّی از ایـن هـم فـراتـر رفت و زبـان عـبری را آمـوخت. پـژوهشگر فـرانک مـنوئل در کـتابی بـه نـام *مـذهب آیـزاک نـیوتن* مـی‌گوید: « مـوسی هـمهٔ حـقایق عـلمی را مـی‌دانـست و نـیوتن از ایـن امـر اطـمینان داشت». مـحقق، ریـچارد پـاپکین مـی‌گوید کـه نـیوتن تـوراه را بـه عـنوان نـوشته‌ای رمـزآمیز و حـاوی رمـزهای حـقیقی جـهان مـی‌دانـست. نـظر نـیوتن دربـارهٔ تـوراه مـشابه عـارفان کـبالایی بـود.

مـحقق، جـرج زولشـان در مـقالهٔ خـود بـا عـنوان «آسـتانهٔ الهـی و گـرایش کـبالایی نـیوتن» مـی‌گوید کـه تـوصیف مـشهور نـیوتن از فـضا بـه عـنوان آسـتانهٔ الهـی زیـر تـحت تـأثیر مـستقیم کـبالا بـوده است.

---

[1]- Erik Benzelius

آستانهٔ الهی یعنی: خدا آفرینش و حرکت را بیشتر از طریق «درک کردن» پدید آورد تا اراده کردن یا سخن گفتن. این مفهوم از نظر زولشان تنها یک پیشینه داشته و آن هم آموزه‌های عارف کبالایی، اری یا ایزاک لوریا بود.

اوایل قرن نوزدهم

تا آغاز قرن بیستم طول کشید که عارف کبالایی، راو یهودا اشلگ معتبرترین عارف دوران، نوشته‌های اری و متون زوهر را رمزگشایی کند. دیگر حکمت کبالا در دسترس افراد زیادی قرار داشت. افراد نیازی به قدرت مغزی افلاتون یا نیوتن نداشتند تا این رمزهای با ابهت را دریابند. امّا این امر با مذاق بخشی از مذهبیون خوش نمی‌آمد. طی یکی از بیرحمانه‌ترین رویدادهایی که ضد کبالاهای آن نسل به راه انداختند، راو اشلک در حوض کنار کنیسای خود غرق در خون پیدا شد.

راو اشلک که از تدریس و تفکّر دست بر نمی‌داشت و تهدیدها را به هیچ می‌گرفت، حتّی در زوهر عمیق‌تر نیز شد و با حرارت خداپرستانه‌ای بزرگ‌ترین رمزهای پنهان‌ماندهٔ زوهر را آشکار ساخت. ولی عمل تاریخی او بر اکثریّت عظیم مردم جهان ناشناخته ماند و کمتر کسی حتّی قادر به درک تأثیر او بود. مفاهیمی چون نسبیّت، سفر در فضا، شفابخشی،

کیهان‌های موازی، ریشهٔ بیماری قلبی و رابطه‌اش با کلسترول و موّادی که آسایش زندگی بشر را به خطر می‌اندازند، در حدود ۲۰۰۰ سال پیش در زوهر معرفی شده بودند. نبوغ راو اشلگ در توانایی او برای راز گشایی این رمزها در متون کبالایی بود.

زوهر، با وجود این، بیشتر از زمان انقلاب علمی در دسترس عام قرار داشت. این بی‌تردید تنها یک اتفّاق ساده نبود که زوهر در دنیای سکولار ما در همان قرنی ظاهر شد که پیشرفت‌های فن‌آوری از جمع قرون گذشته هم فراتر می‌رفت.

نیمهٔ قرن بیستم

راو اشلگ شاگرد برجسته‌ای داشت به نام کبالیست یهودا برند واین[1]، که نسخهٔ زوهر استاد خود را با همهٔ توانش کامل کرد و به انتشار رساند. راو براندواین مردی از طبقهٔ مردمان معمولی بود. او به ویژه مورد علاقهٔ تیپ‌های غیرمذهبی بود که این علاقه خود به معمّایی تبدیل شد. او مردی مؤدب، منصف و فروتن بود که روزها داربست بنّایی را برای ساختمان‌سازی درست می‌کرد و سپس در شب به عالم معنوی ـ روحانی بالا می‌رفت.

---

[1]- Yehudah Brandwein

راو برانـدوایـن همه را با عشقی بدون قید و شرط و صرف‌نظر از آن که شخصی قواعد مذهبی را رعایت می‌کرد یا نه می‌پذیرفت. او عشق عظیمی در همهٔ کسانی که به دیدار او می‌رفتند، برمی‌انگیخت. هم خداناباوران و هم خداپرستان، احترام عظیمی برای او قائل بودند. راو براندواین در سال ۱۹۶۹ درگذشت و مشعل مقدّس را به شاگرد محبوبش راو برگ سپرد.

دوران کنونی

راو برگ و همسرش کارن برگ ۲۰۰۰ سال سنّت و خشک‌اندیشی مذهبی را کنار گذاشتند و حکمت کبالا را به میان مردم و هر کسی که میل به آموختن آن داشته باشد، آوردند. این عمل دلیرانه بدون هزینه انجام نشد. آن‌ها نیز مانند بسیاری از عارفان کبالایی در طول تاریخ، از سوی ضدّ کبالاها مورد خشونت فیزیکی، توهین زبانی و رنج عاطفی کسانی قرار گرفتند که قصد داشتند کبالا را از دسترس مردم عادی دور کنند. مردم از مذهب پرسش می کردند و پاسخ ایشان فراتر از حدود سنّتی می‌رفت. استدلال ضد کبالا این بود: «زیرا نوشته شده است.»

فساد

زوهر هشدار داد که گروه مطلق گرا در میان مقامات مذهبی خواهند کوشید که مردم را از دسترسی به نیروی معنوی ـ روحانی کبالا بر حذر دارند. هدف آن‌ها این بود که مانند واسطه‌ای میان نوع انسان و خدا عمل کنند و مجوز ارتباط میان خدا و روح آدمی را در دست خود بگیرند. این گروه از رهبران مذهبی می‌ترسیدند چون حکمت جهان شمول کبالا افراد را رشد می‌دهد (نه ربّای‌ها و کشیشان را) و ابزارهایی به آن‌ها می‌دهد که مستقیم به نور بی‌کران و بی‌حدّ آفرینش متصل شوند، این به معنای تمام شدن کار دروازه‌بانان حریم الهی خواهد بود.

استاد راو برگ ، راو براندواین به او گفته بود که چون حکمت معنوی ـ روحانی کبالا در طول تاریخ مورد غضب قرارگرفته است، ۹۵٪ مردم به مذهب پشت کرده‌اند(شما نیز شاید یکی از آن‌ها باشید)، زیرا مذهب به دلیل ساختار خود نتوانست مردم را در حلّ مشکلات شخصی، رنج و دردشان یاری دهد. واقعیّت کوبنده بر جا ماند ولی حقیقت مجاز نبود.

اکنون که راو برگ و کارن درهای باستانی کبالا را به روی مردم گشوده‌اند، انسان‌ها همه‌جا فرصت فهمیدن این رازها را که چرا به وجود آمده‌اند، چگونه به اینجا رسیدند و چگونه می‌توانند درد، رنج، اندوه، ترس و آشوب را از زندگی شخصی خود بردارند، به دست آورده‌اند. رمز سرانجام افشا شد

و به همین دلیل است که شما این کتاب را می‌خوانید.

درباره‌ٔ نویسندهٔ مشهور آمریکایی
یهودا برگ
۷۲ نام خدا: فن آوری روح

داستان موسی و دریای سرخ برای همگان آشنا است و به صورت یک فیلم برندهٔ جوایز آکادمی نیز به تصویر کشیده شد. آن‌چه ناگفته ماند، به قول کبالیست مشهور در سطح جهان ربّای یهودا برگ، فن آوری پیچیده‌ای است که در این داستان توراه به رمز در آمده است. این فن آوری نام های خداست و کلیدی - کلید شما - برای بیرون آمدن از افسردگی، اضطراب، رکود قوای خلاق، خشم، بیماری و دیگر مشکلات جسمی و عاطفی است. در واقع ۷۲ اسم خدا، قدیمی‌ترین و نیرومندترین ابزاری است که بشر تا کنون به خود دیده است ؛ به حدی نیرومند که هیچ فن آوری پیچیدهٔ رفتاری در قرن بیستم به این اندازه، قادر به دور ریختن زائده های زندگی شما نیست تا چشم خود را بگشایید و هر روز از زندگی لذّت ببرید. در حقیقت، ۷۲ نام خدا داروی نهایی برای هر چیز رنج‌آور است. زیرا اطلاعات موروثی روح شما را به سطح بالاتر می‌برد. نیروی ۷۲ نام خدا تنها در سطح روح انسان کار می‌کند و نه در سطح فیزیکی؛ کار آن در قلمرو معنوی ـ روحانی است و نه مذهبی. با آن که درک حکمت نام‌ها به دلیل تفاوت‌های موجود میان افراد بشر محدود می‌شود، ولی نزاع‌های دیرینه و نظام‌های اعتقادی را به مرحله‌ای بالاتر می‌برد؛ زیرا عنصر مشترکی همهٔ ملّت‌ها و انسان‌ها را در بر می‌گیرد: روح انسانی.

کبالا: نخ قرمز

بند قرمز شناخته شده‌ترین ابزار کبالا سنتر است. به ندرت هفته‌ای می‌گذرد بدون یک سر مقاله یا برنامهٔ تلویزیونی دربارهٔ افراد مشهوری که نخ قرمز را به دست خود می‌بندند و آن را «جریانی بی پایان» می‌نامند.

یهودا برگ نویسندهٔ کتاب پرفروش *۷۲ نام خدا*، *فن آوری روح* توجّه همگان را نسبت به آخرین کتاب خود به نام «*کبالا، نخ قرمز*» جلب کرده است. او در این کتاب، پادزهر تأثیرات منفی چشم شرّ را شرح می‌دهد. در این کتاب او اسطوره‌شناسی باستانی را که زیربنای حکمت نخ قرمز است شرح می‌دهد و خوانندگان در می‌یابند که چرا افراد مشهور و میلیون‌ها تن دیگر بدون آن از خانه بیرون نمی‌روند.
ترجمهٔ فارسی نخ قرمز در دسترس خواهد بود.

خواب‌ها

یهودا برگ در کتاب *خواب‌ها* که در سطح بین‌المللی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها بوده است، پردهٔ واقعیّت را کنار می‌زند و رمزهای تفسیر رویا را که طی قرن‌ها پنهان مانده‌اند، آشکار می‌سازد.
خوانندگان سیستمی به قدمت یک هزاره را کشف می‌کنند که می‌تواند

خـواب‌هـا را تـعبیر کـند و فـنونی بـرای یـافتن جـفت ازلی، مـوقعیّت‌های شـغلی، هـشدار بـرای بـیماری‌های مـزمن در بـدن، بـهبود روابـط بـا دیـگران و بـرقراری آگـاهی عـمیق‌تر و امـور دیـگر در اخـتیار خـوانـندگان قـرار مـی‌دهد. وضـعیّت خـواب، قـلمرو رمـزآمیز و شـگفتی آوری است کـه در آن قـاعده‌های واقـعیّت صـدق نـمی‌کنند. ایـن کـتاب کـلیدی است بـرای در نـوردیدن قـلمرو خـواب؛ جـایی کـه پـاسخ هـمهٔ پـرسش‌های زنـدگی انـتظار مـا را مـی‌کشد.

آثار دیگری که به وارد کردن حکمت کبالا در زندگی کمک می‌کنند.

یافتن خصوصیاتی شبیه به خدا
نوشتهٔ میخائیل برگ

محقق کبالیست، میخائیل برگ، در سن شانزده سالگی شروع به کار عظیم ترجمهٔ زوهر، متن اساسی کبالا، از زبان اصلی آن آرامی به زبان انگلیسی امروزی کرد. ۲۳ جلد زوهر را مجموعه‌ای از همهٔ اطلاعات پنهان دربارهٔ کیهان می‌دانند. اثبات حکمت آن تنها در زمان ما شروع شده است. در طول ده سالی که میخائیل برگ به ترجمهٔ زوهر پرداخت، دریافت رمز سر به مُهری که بشریّت بیش از ۵۰۰۰ سال در جستجوی آن بوده کشف شده است: چگونه به سرنوشت موعود خود دست یابیم. کتاب *یافتن خصوصیاتی شبیه به خدا*، شیوهٔ دگرگون سازی را آشکار می‌کند که انسان ها از طریق آن می‌توانند با قطع ارتباط با نفس خودپرستانهٔ خود، به شادمانی کامل و زندگی پایدار دست یابند. برگ این دیدگاه انقلابی را پیش می‌کشد که برای نخستین بار در تاریخ فرصتی به بشریّت داده شده است: فرصت یافتن خصوصیاتی شبیه به خدا.

رمز
نوشتهٔ میخائیل برگ

کتاب *رمز*، مانند قطعه جواهری که با کار دشوار بریده و صیقل خورده است، جوهرهٔ زندگی را به موجزترین و نیرومندترین شکل خود بیان می‌کند. میخائیل برگ ابتدا به خواننده نشان می‌دهد که چگونه درک روزمرهٔ ما از غایت وجودی خود در این دنیا عقب‌مانده و ناقص است. هر بار که در زندگی خود با درد روبه رو هستیم، در حقیقت، وقتی به کمتر از شادمانی کامل و کامیابی دست می‌یابیم، علّت همین بدفهمی ماست.
ترجمهٔ فارسی *رمز* همزمان با *نیروی کبالا* در اختیار خوانندگان قرار گرفته است.

چکیدهٔ زوهر
نوشتهٔ راو برگ

زوهر به طور سنتّی عجیب‌ترین و عمیق‌ترین سند معنوی ــ روحانی دنیا بوده است، ولی راو برگ زندگی خود را وقف گذاشتن آن در دسترس همهٔ مردم دنیا کرده است. حکمت و نور گستردهٔ زوهر ابتدا به عنوان موهبتی به سراسر جهان اعطا شد و *چکیدهٔ زوهر* در نهایت این، موهبت ارزانی شده به دنیا را بررسی می‌کند.

منابع شنیداری

نیروی کبالا به صورت مجموعه نوار

نیروی کبالا مانند کتابی راهنماست برای درک کیهان و فراتر رفتن از آنجایی که هستیم به جایی که از نظر عاطفی، معنوی_ روحانی و خلاقیّت باید برسیم. این مجموعهٔ نوار، آموزه‌های پر قدمت و حقیقی کبالا را به صورت شنیداری ارائه می‌دهد که در عین تأثیرگذاری، استفاده از آن‌ها آسان است.

پدیداری معجزه در زندگی شما

ما عادت داریم معجزه‌ها را پدیده هایی بدانیم که تنها از سوی خدا می‌آیند. ولی کبالا طی قرون متمادی به ما آموخته است که قدرت حقیقی معجزه ها در هر یک از ما حضور دارد، فقط اگر از طریق تمرین راه دسترسی به این نیرو را بیاموزیم. این مجموعه نوار شنیدنی، شیوه‌های لازم را به ما می‌آموزند. با تهیّهٔ این نوارها می‌توانید به قلمرو معجزه ها وارد شوید!

زوهر

«چندین دهه طول کشید که زوهر از فراموشی بیرون آورده شود و به صورت گسترده در دسترس همگان قرار گیرد. این موفقیتی است که ما به انجام آن افتخار می‌کنیم و در مورد آن شکرگزاریم.»

میخائیل برگ

زوهر که زمانی بیش از دو هزار سال پیش نوشته شده، مجموعه‌ای از ۲۳ جلد و یک تفسیرمعنوی ـ روحانی از موضوع‌های توراه در قالب گفتگوهایی میان استادان عرفان کبالا است. ولی تفسیر تورات تنها در بُعد فیزیکی گمراه‌کننده است. در حقیقت، زوهر ابزاری نیرومند برای رسیدن به مهم‌ترین هدف‌های زندگی است. خداوند زوهر را به همهٔ بشریّت داد تا انسان را حفاظت کند، با نور خدایی پیوند دهد و سرانجام ما را به حقّ مادرزادی تحوّل معنوی ـ روحانی برساند.

هشتاد سال پیش، وقتی کبالا سنتر[1] تشکیل شد، زوهر عملاً در دنیا فراموش شده بود. گروه اندکی از مردم دربارهٔ آن چیزی شنیده بودند. هر کس از هر کشور، به هر زبان و به هر شکل که قصد خواندن آن را داشت، باید به جستجوی طولانی و بی‌ثمر می‌پرداخت.

---

[1] - Kabbalah Centre

امـروز هـمه چـیز دگـرگون شـده است. در اثـر کـار کـبالا سـنتر و کـوشش‌های قـلمی میخائیل بـرگ، زوهـر اکـنون در سراسـر دنـیا یـافت می‌شود. ایـن کـتاب نـه تـنها در زبـان اوّلیّـهٔ خـود کـه زبـان آرامـی است بـلکه بـه صـورت انـگلیسی در دسـترس مـردم جـهان قـرار دارد.

تـرجمهٔ جـدید انـگلیسی از زوهـر مـفاهیم مـربوط بـه ایـن مـتن مـقدّس را در هـمهٔ سـطوح ارائـه مـی‌دهد. مـتن اصـلی آرامـی بـرای نـگاه‌کردن بـه حـروف و کـلمات و دریـافت انـرژی آن‌هـا[1] و تـرجمهٔ انـگلیسی بـه هـمراه تـفسیر روشـن و مـوجزی، راهـنمای مـطالعه و آمـوختن است.

۱- Scanning

Kabbalah Publishing is a registered DBA of
The Kabbalah Centre International, Inc.

For further information:

The Kabbalah Centre
155 E. 48th St., New York, NY 10017
1062 S. Robertson Blvd., Los Angeles, CA 90035

1.800.Kabbalah
www.kabbalah.com

ISBN13: 978-1-57189-635-3

the power of
kabbalah

Technology for the Soul™

Yehuda Berg

First Farsi Edition
Translated by Shirin Dokht Dahighian

KABBALAH PUBLISHING™

www.kabbalah.com™